தானியங்களை உபயோகித்து உணவு சமைத்தல்



அரிசிக்குப் பதில் வேறு தானிய வகைகளை உபயோகித்து உணவு சமைத்தல்

முன்னுரை

இந்தியாவில் உணவு உற்பத்தியைப் பெருக்க எல்லா முயற்சிகளும் தற்போது செய்யப்பட்டு வரும்போதிலும், நம் நாட்டில் உண்ணப்படும் கோதுமையில் மூன்றில் ஒரு பாகத்தை வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. அரிசி, கோதுமை ஆகியவைகளுக்குப் பதில் இதர தானிய வகைகளை பயன்படுத்தி உணவைத் தயாரிப்பது நாம் செய்யக்கூடிய பெரிய உதவியாகும். வேறு உணவுப் பொருள்கள் பல உள்ளன. உதாரணமாக சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு, வாழைப்பழம் முதலியவை ஆகும். இவைகளுடன் நிலக்கடலை மாவு, மற்றும் இதர உணவு வகைகளை சேர்த்துக் கொண்டால் அதிக நன்மையுண்டாகும். இவைகளை உண்பதினால் ருசியும், தேகத்திற்கு புஷ்டியும் கிடைக்கின்றன. ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவையான 2300 கலோரிகளையும், ஒரு பெண்ணுக்கு ஒரு நாளைக்கு தேவையான 2000 கலோரிகளையும் இந்த மாற்றுப் பொருள்கள் அளிக்கின்றன.

தங்கள் உணவு வகைகளில் அரிசி, கோதுமையைத் தவிர்த்து, இதர தானிய வகைகளை உபயோகிக்க விரும்பும் நபர்களுக்காக இந்தப் புஸ்தகம் தயாரிக்கப் பட்டுள்ளது. சத்துணவு, ஜீரண சக்தி ஆகிய துறைகளின் சிறந்த நிபுணர்களால் சரி பார்க்கப்பட்டு, கொடுக்கப்பட்ட இந்த உணவு வகைகள், தேகத்திற்கு புஷ்டியையும், சமனமான உணவையும் அளிக்கக் கூடியபடி தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்விடம் கூறப்பட்டுள்ள மாற்று உணவுப் பண்டங்கள் விலை அதிகமும் இல்லை. கிடைக்காத பொருளும் இல்லை. கொஞ்சம் சிரத்தை காட்டி சரியானபடி பயன்படுத்தினால் இதை வெற்றிகரமாக செய்யலாம். **பால்வால், திண்டலி** போன்ற காய்கறிகளையும் விரும்பிச் சாப்பிடச் செய்யலாம்.

இங்கு கூறப்பட்ட உணவு வகைகள் எல்லாமே புதிதல்ல. எல்லாம் ஆதிகாலந்தொட்டு இருந்து வருபவைகளே. புதிய பெயர்தான் அளித்துள்ளோம். உதாரணமாக உருளைக்கிழங்கு பரோட்டா, கோதுமை கலப்பில்லாமலே செய்யப் படுகிறது.

இப்புஸ்தகம் வடக்கு, தெற்கு, கிழக்கு, மேற்கு என்று நான்கு பாகமாக பிரிக்கப்பட்டு, அந்தந்த பிராந்தியங்களில் உள்ள பல்வேறு உணவு வகைகளை கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. சைவ உணவையும், அசைவ உணவையும் சேர்த்துள்ளோம். எப்படி சமைப்பது என்றும் கூறியுள்ளோம்.

மிகவும் குறுகிய காலத்தில் இந்த புத்தகத்தை சரி பார்த்துக் கொடுத்த, பம்பாய் இன்ஷ்டிடியூட் ஆப் கேட்டரிங் டெக்னலஜி அண்டு அப்ளையிடு நுட்ரீஷனின், பிரின்சிபால் குமாரி டி. ஈ. பிலிப்புக்கு நாங்கள் மிகவும் கடைமைப்பட்டுள்ளோம்.

எடைக்கும், அளவுக்கும், சமமானவை

வேண்டிய பொருள்களின் அளவை கணக்கிட பின்கண்ட சமமான யூனிட்டுகளை உபயோகிக்கவும்.

1	டீஸ்பூன்	5	மில்லி லிட்டர்
1	டேபிள் ஸ்பூன்	3	டீஸ்பூன் அல்லது ½ அவுன்ஸ்
1	கப்	8	அவுன்ஸ் அல்லது 16 டேபிள் ஸ்பூன் அல்லது 235 மில்லி லிட்டர் (சுமார்)

அவுன்ஸ்

1	அவுன்ஸ்	30	கிராம்
8	அவுன்ஸ்	225	கிராம்
16	அவுன்ஸ்	455	கிராம்

திரவபதார்த்த அளவு

1	அவுன்ஸ்	30	மில்லி லிட்டர்

எடைக்கும் அளவுக்கும் சமமான அளவுகள்

		அளவு	முழுதாக்கப்பட்ட அளவு
ஆட்டா	1 டேபிள் ஸ்பூன்	7 கிராம்	16 கிராம்
கடலே மாவு	1 டேபிள் ஸ்பூன்	8 கிராம்	12 கிராம்
கடலே மாவு	1 கப்	95 கிராம்	140 கிராம்
வாழைக்காய்		300 கிராம்	
வாழை (பழுத்தது)		225 கிராம்	
பேக்கிங் பவுடர்	1 டீஸ்பூன்	4 கிராம்	6 கிராம்
கொத்தமல்லி விதை	1 டீஸ்பூன்	2 கிராம்	3 கிராம்
கொத்தமல்லி விதை	1 டேபிள் ஸ்பூன்	3 கிராம்	
கொத்தமல்லிப் பொடி	1 ஸ்பூன் (2டீஸ்பூன்)	3 கிராம்	
கொத்தமல்லிப் பொடி	1 டேபிள் ஸ்பூன்	10 கிராம்	
கொத்தமல்லி தழை	1 கொத்து	85 கிராம்	
இலவங்கப்பட்டை	2'' பட்டை		12 கிராம்
இலவங்கப்பட்டை பொடி	1 டீஸ்பூன்	2 கிராம்	
இலவங்கப்பட்டை பொடி	1 டேபிள் ஸ்பூன்	6 கிராம்	
கறிவேப்பிலே	1 கொத்து	85 கிராம்	
இஞ்சிப்பொடி	1 டீஸ்பூன்	2 கிராம்	
இஞ்சிப்பொடி	1 டேபிள் ஸ்பூன்	5 கிராம்	

பூண்டு	1 நெற்று		15 கிராம்
இஞ்சி	1" அளவு		3 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5	20 கிராம்	
நெய்	1 டேபிள் ஸ்பூன்		20 கிராம்
தசைக்குழம்பு	1 பாக்கெட்		12 கிராம்
கோல்டன் சிரப்	1 டேபிள் ஸ்பூன்		22 கிராம்
ஜீரா	1 டீஸ்பூன்	2 கிராம்	3.5 கிராம்
மைதா	1 டேபிள் ஸ்பூன்	7 கிராம்	11.5 கிராம்
பொதினா	1 கொத்து	85 கிராம்	
எண்ணெய்	1 டேபிள் ஸ்பூன்		12 கிராம்
எண்ணெய்	1 கப்		212 கிராம்
பசலைக்கீரை	1 கொத்து	15 கிராம்	
மிளகாய் பொடி	1 டீஸ்பூன்	2 கிராம்	3 கிராம்
மிளகாய் பொடி	1 டேபிள் ஸ்பூன்	10 கிராம்	
மிளகாய் பொடி	2 டீஸ்பூன்	8 கிராம்	
மிளகாய் வற்றல்	5	20 கிராம்	
அரிசி மாவு	1 டேபிள் ஸ்பூன்	9 கிராம்	13 கிராம்
அரிசி மாவு	½ கப்		62 கிராம்
சோடா	1 டீஸ்பூன்	5 கிராம்	7 கிராம்
உப்பு	1 டீஸ்பூன்	6 கிராம்	8 கிராம்
சர்க்கரை	1 டீஸ்பூன்	5 கிராம்	8 கிராம்
சர்க்கரை	1 டேபிள் ஸ்பூன்	14 கிராம்	20 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 டீஸ்பூன்	2 கிராம்	4 கிராம்
புளி		2 கிராம்	
1 ரூ எடை			11.5 கிராம்

பொருளடக்கம்

மகாராஷ்டிரம்—குஜராத்

(சைவ உணவு)

1. காமோன் தோக்லா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
கடலை பருப்பு	200 கிராம்
உளுத்தம் பருப்பு	75 கிராம்
இஞ்சி	10 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
எண்ணெய்	100 கிராம்
பெருங்காயம்	5 கிராம்
சர்க்கரை	10 கிராம்
சோடா பை கார்பனேட்டு	½ டீஸ்பூன்
உப்பு	10 - 15 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	½ டீஸ்பூன்

தாளிக்க

எண்ணெய்	50 கிராம்
கடுகு	5 கிராம்
தேங்காய்	115 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. கடலை பருப்பையும், உளுத்தம் பருப்பையும் சேர்த்து 6 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
2. கல்லுரலில் நன்றாக அரைத்து மாவு பொங்கும்படி செய்யவும்.
3. இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம், சோடா பை கார்பனேட்டு, சர்க்கரையைச் சேர்க்கவும்.
4. எண்ணெயைச் சூடுபடுத்தவும். கலவையில் ஊற்றி நன்றாக கலக்கி, 12 மணி நேரம் வைத்திருக்கவும்.
5. கொதித்த உடன் இறக்கி, நெய் பூசிய தட்டில் விடவும்.
6. தாளிக்கவும்.
7. எண்ணெயை சூடு பண்ணி, கடுகைப் போடவும்.
8. கடுகு வெடித்தவுடன், சமைத்தப் பொருள்களுடன் சேர்த்து, தேங்காய் துறுவல், கொத்தமல்லி தழையைப் போடவும்

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2419	60.3
நபருக்கு	604.7	15.03

2. பூரிகள்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (இரண்டு நபர்களுக்கு)
மைதா மாவு	50 கிராம்
பட்டாணி மாவு	50 கிராம்
உப்பு	2 கிராம்
நெய்	20 கிராம்
தண்ணீர்	50 மிலிகிராம் (சுமார்)
பொறிக்க எண்ணெய்	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. இரண்டு மாவுகளையும் நன்றாக சலிக்கவும். நெய்யைத் தடவி நன்றாகப் பிசையவும்.
2. தண்ணீர், உப்பைச் சேர்த்து தனியாக வைக்கவும். நன்றாகப் பிசையவும்.
3. சிறு சிறு உருண்டையாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.
4. உருண்டையை அப்பளாம் மாதிரி இடவும்.
5. அடுப்பில் எண்ணெயை வைத்து, கொதி வந்தவுடன் அப்பளாத்தைப் பொறிக்கவும்.
6. உருளைக்கிழங்குக் கறியுடன் சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	811	31.0
நபருக்கு	405.5	15.5

3. உருளைக்கிழங்கு பஜ்ஜி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக் கிழங்கு	225 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	ஒரு சிட்டிகை
உப்பு	10 கிராம்
தக்காளி	115 கிராம்
எண்ணெய்	10 கிராம்
கடுகு	1 சிட்டிகை
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை நான்கு பாகமாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
2. வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. எண்ணெயைச் சூடாக்கி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உருளைக்கிழங்கைப் போட்டு வதக்கவும், மஞ்சள் பொடியைப் போட்டு, மேலும் கொஞ்ச நேரம் வதக்கவும்.
4. நறுக்கிய தக்காளி, உப்பைப் போட்டு, கொஞ்சம் தண்ணீரை தெளிக்கவும்.
5. உருளைக்கிழங்கு நன்ருக வதங்கியவுடன், கடுகு, கறிவேப்பிலையை தாளிக்கவும்.
6. பூரியுடன் சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	388	6
நபருக்கு	97	1.5

4. ஸ்ரீகாந்த்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
பால்	470 மிலி
தயிர்	15 மிலி
சர்க்கரை (பொடி செய்தது)	115 கிராம்
ஏலக்காய்	1–2
வாசனை சாமான்கள்	10 கிராம்
குங்குமப்பூ	1 சிட்டிகை

செய்யும் முறை

1. பாலைக் கொதிக்கவிட்டு ஆற வைக்கவும்.
2. சுமாரான சூட்டில் மோரை விட்டு நன்ருக கலக்கவும்.
3. 10-12 மணி நேரம் வைத்திருக்கவும்.
4. ஒரு மெல்லிய துணியில் விட்டு நன்ருக கட்டவும்.
5. துணி மூட்டையை 2–3 நிமிடம் தொங்க விட்டு எல்லா தண்ணீரும் இறங்கும்படி செய்யவும்.
6. ஏலக்காய் பொடியை தூவி, ஒரு மணி நேரம் வைத்திருக்கவும்.
7. ஒரு கெட்டியான துணியில் கட்டி வைக்கவும்.
8. சிறிது சர்க்கரையும், தயிரையும் கலந்து துணியின் மேல் நன்ருக கலக்கவும். சுத்தமான பாத்திரத்தில் போட்டு, தயிர் பூராவும் கலக்கும்படி வைத்திருக்கவும்.
9. குங்குமப்பூப் போட்டு, ஆறியவுடன் எடுத்துச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1065	23.25
நபருக்கு	133	3.0

5. வறுத்த திண்ட்லி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
திண்ட்லி	115 கிராம்
கடுகு	1 சிட்டிகை
மிளகாய் பொடி	1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
ஜீரகப் பொடி	சிறிதளவு
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

சர்க்கரை	½ டீஸ்பூன்
எண்ணெய்	20 மிலி

செய்யும் முறை

1. திண்ட்லியை நன்றாக அலம்பி காய வைக்கவும்.
2. நீள வாட்டில் எட்டு, பத்து துண்டங்களாக வெட்டவும்.
3. எண்ணெயை சூடு பண்ணி கடுகைப்போடவும். கடுகு வெடித்தவுடன், திண்ட்லியைப் போட்டு வதக்கவும்.
4. மெதுவான சூட்டில் சமைக்கவும். அவ்வப்போது கிளறிவிடவும்.
5. உப்பு, மஞ்சள் பொடி, ஜீரகப் பொடி, மிளகாய் பொடியைப் போட்டு நன்றாக கலக்கவும். மேலும் 5 நிமிஷங்கள் வரை சமைக்கவும்.
6. சர்க்கரையைப் போட்டு நன்றாக கலக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	201	1.4
நபருக்கு	50	0.4

6. பருப்பு

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
துவரம்பருப்பு	225 கிராம்
வெங்காயம்	55 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
நெய்	10 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத் தக்கபடி

தாளிக்க

நெய்	10 கிராம்
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து
கடுகு	1 சிட்டிகை
மிளகாய் வற்றல்	2–3

செய்யும் முறை

1. பருப்பை நன்றாக அலம்பிக் கொள்ளவும்.
2. வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. நெய்யைச் சூடாக்கி, அதில் பருப்பு, வெங்காயம், மிளகாய், மஞ்சள் பொடியைப் போட்டு, போதுமான தண்ணீரை விட்டு வேக வைக்கவும்.
4. பருப்பு வெந்தவுடன், அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, நன்றாக மசிக்கவும். வேண்டுமென்றால் கொஞ்சம் தண்ணீர் விடவும்.
5. உப்பைப் போட்டு, கொதிக்க விடவும்.
6. கீழே இறக்கி, தாளிக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	911	51
நபருக்கு	223	12.8

7. உருளைக்கிழங்கு வடை

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
வெங்காயம்	30 கிராம்
கடலை மாவு	115 கிராம்
கரம் மசாலா பவுடர்	½ டீஸ்பூன்
சோடா பை கார்பனேட்டு	1 சிட்டிகை
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
பச்சை மிளகாய்	2
இஞ்சி	5 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	⅛ கொத்து
பூண்டு	2
மஞ்சள் பொடி	⅛ டீஸ்பூன்
பொறிக்க எண்ணெய்	

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து தோலை உறித்து, நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்த

மல்லி தழை, பூண்டு, இவைகளை நன்றாக நறுக்கிக் கொண்டு, கொஞ்சம் எண்ணெயை விட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும்.

3. உருளைக்கிழங்கு, மஞ்சள்பொடி, உப்பைப் போட்டு நன்றாக கலக்கவும்.

4. அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, சிறு சிறு உருண்டையாக செய்து கொள்ளவும்.

5. கடலை மாவு, குழம்பில் உருண்டையை நனைத்து, எண்ணெயை வைத்துப் பொறிக்கவும்.

6. பொன் நிறமானவுடன், எடுத்து, சட்னியுடன் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரோட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	913	28.96
நபருக்கு	228.5	7.24

8. ஊந்தியூ

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
சேப்பங்கிழங்கு	115 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	240 கிராம்
சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு	225 கிராம்
சின்ன கத்தரிக்காய்	225 கிராம்
வாழைக்காய்	3
வெந்தயக்கீரை	1 கொத்து
இரட்டை பீன்ஸ்	115 கிராம்
பீன்ஸ்	115 கிராம்
மாவு	115 கிராம்
மிளகாய் பொடி	2 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி	$\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்
சோடா பை கார்பனேட்டு	1 சிட்டிகை
சர்க்கரை	2 டீஸ்பூன்
எலுமிச்சம்பழம்	1
தேங்காய்	115 கிராம் ($\frac{1}{2}$ மூடி)
கொத்தமல்லி தழை	1 கொத்து
பூண்டு	30 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 லிருந்து 10 கிராம்
இஞ்சி	சிறிதளவு
பெருங்காயம்	$\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய்	120 மிலி

செய்யும் முறை

1. சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு இவைகளை தோலை சீவவும்.

2. சேப்பங்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு இவை இரண்டையும், சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

3. கத்தரிக்காயில் காம்புகளை வெட்டவும். வாழைக் காயை தோலை சீவாமல் இரண்டாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

4. உருளைக்கிழங்கு, கத்தரிக்காய், வாழைக்காயை சீவிக் கொள்ளவும்.

5. வெந்தயக்கீரையை அலம்பி, உப்புத் தெளிக்கவும்.

6. இரட்டை பீன்ஸை அலம்பவும்.

7. உப்பு, ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி, மிளகாய் பொடி, கொஞ்சம் எண்ணெய், வெந்தயக் கீரை, மாவை, ஒன்றாகச் சேர்க்கவும்.

8. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தண்ணீரைச் சேர்த்து குழம் பாக்கிக் கொள்ளவும்.

9. குழம்பை சிறு சிறு உருண்டையாக்கிக் கொள்ளவும். பொன் நிறமாகும் வரை பொறிக்கவும்.

10. துறுவிய தேங்காய், கொத்தமல்லி தழை, பூண்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், சர்க்கரை, சோடா பை கார்பனேட்டு, பெருங்காயம், இவைகளைப் போட்டு நன்றாக கலக்கவும்.

11. மூன்று பாகமாகப் பிரிக்கவும். கத்தரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், இவைகளை இரண்டு பாகமாகப் பிரித்துக்கொள்ளவும்.

12. சேப்பங்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு இவைகளை மீதியிருக்கும் பாகத்துடன் கலக்கவும்.

13. எண்ணெயைச் சூடாக்கிக் கொள்ளவும்.

14. சூடானவுடன், மசாலாவை வதக்கவும்.

15. 300 மிலி தண்ணீரை கொதிக்கவிட்டு, இரட்டை பீன்ஸ், பீன்ஸ், ஒரு சிட்டிகை சோடா போட்டு வேக வைக்கவும்.

16. கத்தரிக்காயை வேக வைக்கவும்.

17. எல்லா காய்கறிகளையும் நன்றாக கலந்து வேக வைக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	3087	57.3
நபருக்கு	386	7.16

9. காண்ட்வி

தேவையான பொருள்கள்	அளவுகள் (மூன்று நபர்களுக்கு)
மோர்	150 மிலி (ஒரு கோப்பை)
தானிய மாவு	115 கிராம்
தண்ணீர்	150 மிலி
பச்சை மிளகாய்	2
இஞ்சி	5 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	½ டீஸ்பூன் (3 கிராம்)
உப்பு	10 கிராம்
எண்ணெய்	2 கிராம்

தாளிக்க

மிளகாய் வற்றல்	1
பெருங்காயம்	1 சிட்டிகை
கடுகு	½ டீஸ்பூன் (3 கிராம்)
வனஸ்பதி	10 கிராம்
தேங்காய்	55 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. மோர், தானிய மாவு, தண்ணீர், இவைகளை ஒன்றாக கலக்கவும்.
2. மிளகாயையும், இஞ்சியையும் அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. எல்லாப் பொருள்களையும் போட்டு வேக வைக்கவும்.
4. வாணலியில் எண்ணெயை தடவி, வெந்தப் பொருள்களைப் போட்டு வதக்கவும்.
5. இரண்டு அங்குல நீளத்திற்கு துண்டு துண்டாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
6. எண்ணெயைச் சூடாக்கி, மிளகாய் வற்றல், கடுகு, பெருங்காயத்தைப் போடவும். கடுகு வெடித்தவுடன், காண்ட்வியில் தாளிக்கவும்.
7. துருவிய தேங்காயையும், கொத்தமல்லி தழையையும் போடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	601.89	29.88
நபருக்கு	200.63	9.96

10. மிஸ்ஸிரொட்டி

தேவையான பொருள்கள்	அளவுகள் (இரண்டு நபர்களுக்கு)
மைதா மாவு	50 கிராம்
பட்டாணி மாவு	50 கிராம்
பசலைக் கீரை	30 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	1 கிராம்
வெங்காயம்	15 கிராம்
உப்பு	1 சிட்டிகை
எண்ணெய்	15 கிராம்
வதக்க எண்ணெய்	50 கிராம்
தண்ணீர்	200 மிலி

செய்யும் முறை

1. மைதா மாவையும், பட்டாணி மாவையும் சலிக்கவும்.
2. பசலைக் கீரையை நன்றாக அலம்பி நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. வெங்காயத்தைத் தோலை உறித்து நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
4. நறுக்கிய பண்டங்களை, சலித்த மாவுடன் கலக்கவும்.
5. உப்பையும், தண்ணீரையும் சேர்க்கவும்.
6. கெட்டியாகப் பிசையவும்.
7. சமமான பாகமாகப் பிரிக்கவும்.
8. அப்பளாம் மாதிரி இட்டுக் கொள்ளவும்.
9. கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி, சிறிது மாவைப் போட்டு, இரண்டாக மடிக்கவும்.
10. பிறகு அப்பளாம் மாதிரி இட்டு, சூடாக்கவும். சிறிது நெய்யை விட்டு வாட்டவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	935.8	33.00
நபருக்கு	467.9	16.5

11. பட்டாணி உஸல்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
பட்டாணி கடலை	115 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	3 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	3 கிராம்
எண்ணெய்	15 மிலி
கடுகு	1 சிட்டிகை
பெருங்காயம்	1 சிட்டிகை
புளி	10 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	2 - 3 கிராம்
துறுவிய தேங்காய்	30 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	15 கிராம்
வெல்லம்	10 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. பட்டாணியை முதல் நாள் இரவு ஊற வைக்கவும்.
2. பச்சை மிளகாயைப் போட்டு, அதே தண்ணீரில் வேக விடவும்.
3. வெங்காயத்தை எண்ணெயை விட்டு வதக்கவும். பொன் நிறமானவுடன் கடுகு, மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்வற்றல், பெருங்காயத்தைப் போடவும்.
4. வெந்த பட்டாணியைப் போட்டு, 10, 15 நிமிடங்கள் வரையில் சமைக்கவும்.
5. புளி, வெல்லம், உப்பைப் போடவும்.
6. சமைத்தவுடன் துறுவிய தேங்காயையும், கொத்தமல்லி தழையையும் போட்டு சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	744.45	25.75
நபருக்கு	186	6.4

12. தக்காளி மகாஷா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
தக்காளி	500 கிராம்
வெங்காயம்	100 கிராம்
மசூர் பருப்பு	225 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	2
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
எண்ணெய்	50 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
மாவு	15 கிராம்

செய்யும் முறை

1. தக்காளியை நறுக்கி, உப்பைத் தடவி, தனியாக வைக்கவும்.
2. பருப்பையும், உருளைக்கிழங்கையும் வேக விடவும்.
3. வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் நறுக்கிக் கொண்டு, வெங்காயத்தை வதக்கவும்.
4. வதக்கிய வெங்காயம், மிளகாய், உப்பை வேக வைத்தப் பருப்புடனும், உருளைக் கிழங்குடனும் கலக்கவும்.
5. ஆறியவுடன் தக்காளியைப் போடவும்.
6. மாவைக் குழி குழியாகச் செய்து அதில் தக்காளியையும், இதர பொருள்களையும் போட்டு வதக்கவும்.
7. தக்காளி வெந்தவுடன் எடுத்துச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	409	16.92
நபருக்கு	51	2.11

13. பூந்திப் பச்சடி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
கடலை மாவு	55 கிராம்
மிளகாய் பொடி	1 டீஸ்பூன்

ஜீரகப் பொடி	1 சிட்டிகை
எண்ணெய்	15 கிராம்
தயிர்	225 கிராம்
ஜீரகம்	1 சிட்டிகை
கொத்தமல்லி தழை	¼ கொத்து

செய்யும் முறை

1. கடலை மாவு, மசாலாவுடன் தண்ணீர் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும்.
2. வாணலியில் எண்ணெயை விட்டு, பூந்திக் கரண்டியின் மேல் கரைத்த மாவை ஊற்றவும். நன்றாக வெந்தவுடன் சூடான தண்ணீரில் நனைத்து உடனே எடுத்து விடவும்.
3. தயிரை மோராக்கி, கொத்தமல்லி தழையையும், உப்பையும் போடவும்.
4. பூந்தியை மோரில் போட்டு, கலக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	475	18.6
நபருக்கு	119	4.7

14. சேவ்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள்
பட்டாணி மாவு	50 கிராம்
கடலை மாவு	50 கிராம்
உப்பு	3-4 கிராம்
மிளகாய் பொடி	2 கிராம்
மஞ்சள்	2 கிராம்
எண்ணெய் பொறிக்க	

செய்யும் முறை

1. பட்டாணி மாவையும், கடலை மாவையும் சலிக்கவும்.
2. மற்றப் பொருள்களையும் கலக்கவும்.
3. சேவ் கரண்டியின்மேல் மாவை கொதிக்கும் எண்ணெயில் ஊற்றவும்.
4. நன்றாக வேகும் வரை அடுப்பில் வைக்கவும்.
5. எண்ணெயிலிருந்து வடிக்கட்டி எடுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	462	35.4

15 உருளைக்கிழங்கு கச்சோரி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (ஆறு நபர்களுக்கு)
அரிசி மாவு	100 கிராம்
பட்டாணி மாவு	50 கிராம்
சோடாப்பு	1 சிட்டிகை
புளித்த தயிர்	20 கிராம்
எண்ணெய்	20 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

உள்ளே வைக்க

உருளைக்கிழங்கு	160 கிராம்
பட்டாணி	80 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
இஞ்சி	1 துண்டு
பச்சை கொத்தமல்லி	சிறிதளவு
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
கரம் மசாலா	1 சிட்டிகை
எலுமிச்சம்பழம்	¼ மூடி
கடுகு	கொஞ்சம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
தாளிக்க எண்ணெய்	5 கிராம்
பொறிக்க எண்ணெய்	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. அரிசி மாவையும், பட்டாணியையும் உப்புடன் கலந்து சலிக்கவும்.
2. மாவை நெய்யை விட்டு நன்றாகப் பிசையவும்.
3. தயிரைக் கடைந்து, கொஞ்சம் தண்ணீரைச் சேர்த்து மாவில் சேர்க்கவும்.
4. சோடாப்புவை தண்ணீரில் போடவும்.
5. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலை உறித்து நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
6. பட்டாணியை வேக வைத்து உருளைக்கிழங்குடன் சேர்க்கவும்.

7. பச்சை மிளகாயையும், கொத்தமல்லி தழையையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

8. இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி தழை, மசாலா, முதலியவைகளை உருளைக்கிழங்கு பட்டாணி மாவுடன் சேர்க்கவும். நன்ருக கலக்கவும்.

9. எலுமிச்சம்பழத்தை பிழிந்து நன்ருக கலக்கவும்.

10. மாவை சரி பாகமாக செய்து கொள்ளவும்.

11. மாவு உருண்டையை குழியாகச் செய்து கொண்டு, அதில் உருளைக்கிழங்கு பதார்த்தத்தை வைத்து மூடவும்.

12. எண்ணெயில் போட்டு பொறிக்கவும்.

13. பொன் நிறமானவுடன் எடுத்து, புளி சட்னியுடன் சாப்பிடவும்.

புளிச்சட்னி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (10 நபர்களுக்கு)
புளி	50 கிராம்
வெல்லம்	சிறிதளவு
பச்சை மிளகாய்	2
மிளகாய் பொடி	1 சிட்டிகை
உப்பு	5 கிராம்

செய்யும் முறை

1. புளியை தண்ணீரில் ஊற வைத்து நன்ருகப் பிழிந்துக் கொள்ளவும். இதர பொருள்களை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
(உருளைக்கிழங்கு கச்சோரி)		
மொத்தம்	1275	44.8
நபருக்கு	212.5	7.46
(புளிச்சட்னி)		
மொத்தம்	141	1.6
நபருக்கு	14	0.16

16. பயத்தம்பருப்பு கிச்சடி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
புலவு அரிசி	450 கிராம்
பயத்தம்பருப்பு	225 கிராம்
இலவங்கப்பட்டை	1 சின்ன துண்டு
கிராம்பு, ஜாதிக்காய்	6
நெய்	55 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
உப்பு	10 கிராம்

செய்யும் முறை

1. அரிசியை அலம்பி 15 நிமிடங்கள் வரை ஊற வைக்கவும்.

2. பருப்பை ½ மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.

3. நெய்யை சூடாக்கி, பருப்பை போடவும்.

4. அரிசி, இதர பொருள்கள், உப்பு, இரண்டு மடங்கு தண்ணீர் ஊற்றவும்.

5. நன்ருக கலந்து பாத்திரத்தை மூடவும்.

6. அரிசி வேகும் வரை வேக வைக்கவும்.

7. தண்ணீர் அதிகமிருந்தால் வடிக்கட்டிக் கொள்ளவும்

8. பூராவாக வெங்காயத்தை நறுக்கிப்போடவும். பிறகு சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2893	87.0
நபருக்கு	362	11.0

17. வெங்காயப் பச்சடி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
தயிர்	225 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	¼ கொத்து
ஜீரகம்	1 சிட்டிகை

செய்யும் முறை

1. வெங்காயத்தைத் தோலை உறித்து, நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயையும், கொத்தமல்லி தழையையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

2. ஜீரகத்தைப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

3. எல்லாப் பொருள்களையும் தயிருடன் கலக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	196	8.6
நபருக்கு	49	2.2

18. உருளைக்கிழங்கு பூர்த்தா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
வெங்காயம்	55 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
எலுமிச்சம்பழம்	1
நெய்	30 கிராம்
கடுகு	½ டீஸ்பூன்
மிளகாய் பொடி	1 டீஸ்பூன்
உப்பு	10 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	சில

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலை உறித்து, நன்ருக நசுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. எண்ணெயையும் விட்டு, கடுகைப் போட்டு, கடுகு வெடித்தவுடன், பாத்திரத்தை இறக்கி, மிளகாய் பொடியை போடவும்.
4. வெங்காயத்தை நறுக்கவும். பச்சை மிளகாய், நசுக்கிய உருளைக்கிழங்கு, உப்பு, எலுமிச்சம் பழத்துடன் சேர்க்கவும். நன்ருகக் கலக்கவும்.
5. கொத்தமல்லி தழையை நறுக்கிப் போடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	534	4.8
நபருக்கு	134	1.2

19. வதக்கிய கேப்ஸிகூம்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
கேப்ஸிகூம்	450 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	450 கிராம்
வெங்காயம்	55 கிராம்
லவங்கம், ஏலக்காய் கிராம்பு	5 கிராம்
சாஸ்	120 மிலி
நெய்	30 கிராம்
உப்பு	10 கிராம்

செய்யும் முறை

1. கேப்ஸிகூமை தலையை வெட்டி, விதைகளை எடுத்து அலம்பிக் கொள்ளவும்.
2. உள்ளே உப்பைத் தடவி, மேலும் கீழுமாக வைக்கவும்.
3. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோல் உறித்து நசுக்கிக் கொள்ளவும்.
4. வெங்காயத்தை நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை வதக்கி, நசுக்கிய உருளைக்கிழங்கையும், இதர பொருள்களையும் போடவும். கலக்கவும்.
5. கேப்ஸிகூமில் உருளைக்கிழங்கு கலவையை வைக்கவும்.
6. ஒரு கல்லில் போட்டு வதக்கவும். சாஸை மேலே ஊற்றி எடுத்துச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	847	11.71
நபருக்கு	212	2.93

20. பீட்ரூட் சாலட்

பீட்ரூட்டை நன்ருக அலம்பி வேக வைக்கவும். ஆறியவுடன் நறுக்கிக் கொள்ளவும். புளித்த காடியை மேலே ஊற்றி சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	48	1.7

21. உருளைக்கிழங்கு பரோட்டா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (ஒரு நபருக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	2 கிராம்
இஞ்சி	2 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	2 கிராம்
உப்பு	5 கிராம்
கோதுமை மாவு	25 கிராம்

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலை உறிக்கவும்.
2. பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கொத்தமல்லி தழையை நன்ருக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. உப்பையும் போடவும்.
4. கோதுமை மாவை தண்ணீரை விட்டு பிசைந்துக் கொள்ளவும்.
5. கோதுமை மாவையும் உருளைக்கிழங்கு கலவையையும் தனித்தனியாக பந்து போல் செய்து கொள்ளவும்.
6. உருளைக்கிழங்கு கலவையில், கோதுமைமாவு பந்தைச் சேர்க்கவும்.
7. சப்பாத்தி மாதிரி இட்டுக் கொள்ளவும்.
8. சூடான கல்லில் வாட்டிக் கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	184	4.7

22. வெஜிடபிள் கிச்சடி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
அரிசி	225 கிராம்
துவரம்பருப்பு	55 கிராம்
கடலை பருப்பு	55 கிராம்
பயத்தம்பருப்பு	55 கிராம்
மசூர் பருப்பு	55 கிராம்
கக்கரி விதை	55 கிராம்
தக்காளி	115 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	115 கிராம்
சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு	115 கிராம்
வெண்டைக்காய்	115 கிராம்
கேரட்	115 கிராம்
வெங்காயம்	225 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
மஞ்சள் பொடி	1 டீஸ்பூன்
தனியா, ஜீரகப்பவுடர்	1 டீஸ்பூன்
ஜீரகம்	½ டீஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய்	5
கொத்தமல்லி தழை	சில
இஞ்சி	1 துண்டு
பூண்டு	சில
லவங்கப்பட்டை	1 துண்டு
கிராம்பு	10
கறுப்பு மிளகு	10
தேங்காய்	பாதி மூடி
நெய்	115 கிராம்

செய்யும் முறை

1. பருப்புக்களையெல்லாம் முதல் நாள் இரவு ஊற வைக்கவும். அரிசியை அலம்பி, ஊற வைக்கவும்.
2. உருளைக்கிழங்கு, கேரட், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு கக்கரிக்காய்களை நறுக்கவும்.
3. தக்காளி, வெண்டைக்காய்களை நறுக்கவும்.
4. வெங்காயத்தை உறிக்கவும். கிராம்பு, மிளகு, லவங்கப்பட்டையை நசுக்கிக்கொள்ளவும்.
5. இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி தழையை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
6. தேங்காயை துறுவி, கொஞ்சம் தனியாக வைத்து, மீதியைப் பால் பிழிந்துகொள்ளவும்.
7. நெய்யைச் சூடாக்கி, காய்கறிகளை வதக்கவும். உப்புத் தண்ணீரை தெளிக்கவும்.

8. துவரம்பருப்பையும், பயத்தம்பருப்பையும் வேக வைக்கவும். பிறகு பயத்தம்பருப்பு, மசூர் பருப்பை கலக்கவும்.

9. வெங்காயத்தை வதக்கவும். ஜீரகப்பொடி, மசாலா, துறுவிய தேங்காய், இவைகளைப் போடவும். பொன் நிறமானவுடன் மஞ்சள் பொடி, தனியா, உப்பைப் போடவும்.

10. பருப்பு, அரிசி, தேங்காய் பால், வதக்கிய வெங் காயம் இவைகளைப் போட்டு, போதுமான தண்ணீரை விடவும்.

11. பாதி வேகும்போது காய்கறிகளைப் போடவும்.

12. அரிசியில் காய்கறிகள் வெந்ததும், கெட்டியான வுடன் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2975	73.8
நபருக்கு	744	18.5

23. உருளைக்கிழங்கு பாலக்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
பசலைக்கீரை	225 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
இஞ்சி	10 கிராம்
பூண்டு	சில
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
மிளகாய் பொடி	5 கிராம்
கொத்தமல்லி	சில
எண்ணெய்	30 கிராம்
உப்பு	10 கிராம்

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

2. எண்ணெயைச் சூடாக்கி, உருளைக்கிழங்கை வதக்கிக் கொள்ளவும்.

3. மிளகாய் பொர்டி, பூண்டு, இஞ்சியை அரைத்துக் கொள்ளவும்.

4. மசாலாவையும், பச்சை மிளகாயையும் வதக்கவும்.

5. நறுக்கிய பசலைக்கீரையை கலக்கவும்.

6. எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து, உப்பைப் போட்டு, மெதுவான சூட்டில் வேக வைக்கவும். தேவையென்றால் கொஞ்சம் தண்ணீரை விட்டுக் கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	554	8.3
நபருக்கு	139	2.1

24. சமோசா—(80)

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (40 நபர்களுக்கு)
மைதாமாவு	500 கிராம்
எண்ணெய்	115 கிராம்
உப்பு	50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	30 கிராம்
வெங்காயம்	500 கிராம்
கடுகு	5 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	1.5 கிலோ
எலுமிச்சம்பழம்	1
மஞ்சள்பொடி	1 சிட்டிகை
வதக்க எண்ணெய்	

செய்யும் முறை

1. மாவை சலித்துக்கொள்ளவும். எண்ணெயை ஊற்றி, உப்பைப் போடவும். தண்ணீர் சேர்த்து, பிசைந்து தனியாக அரைமணி நேரம் வைக்கவும்.

2. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலை உறித்து, சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

3. பச்சை மிளகாயையும், வெங்காயத்தையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

4. 50 மிலி எண்ணெயைச் சூடாக்கிக் கடுகைப் போடவும். கடுகு வெடித்தவுடன், உருளைக்கிழங்கு, மஞ்சள்பொடி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உப்பைப் போடவும்.

5. அடுப்பில் நன்ருக வைத்துக் கலக்கவும். எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றவும்.

6. நன்ருகப் பிசைந்துகொண்டு, கிண்ணம் மாதிரி செய்து கொள்ளவும்.

7. உள்ளே தயாரிக்கப்பட்டப் பொருள்களை வைத்து மூடவும்.

8. எண்ணெயில் போட்டுப் பொறிக்கவும். சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	5082	86.4
நபருக்கு	127	2.4

25. பக்கிரி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
கோதுமை மாவு	400 கிராம்
பட்டாணி மாவு	100 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	5 கிராம்
மிளகாய் பொடி	15 கிராம்
பெருங்காயம்	ருசிக்குத்தக்கபடி
உப்பு	50 கிராம்
எண்ணெய்	100 கிராம்

செய்யும் முறை

1. கோதுமை மாவையும், பட்டாணி மாவையும் சலித்துக் கொள்ளவும். உப்பு, மிளகாய் பொடி, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயம் இவைகளைப் போடவும்.

2. எண்ணெயை விட்டுப் பிசைந்துக் கொள்ளவும்.

3. நன்ருகப் பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் வைக்கவும்.

4. மீண்டும் பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டையாக உருட்டிக் கொள்ளவும். உருண்டையை ரொட்டி மாதிரி இட்டுக் கொள்ளவும்.

5. பரோட்டா மாதிரி சுடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2673	101.8
நபருக்கு	668.5	25.45

26. முட்டைக்கோஸ், உருளைக்கிழங்கு கறி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
முட்டைகோஸ்	225 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
வெங்காயம்	55 கிராம்
எண்ணெய்	30 கிராம்
ஜீரகம்	1 சிட்டிகை
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
எலுமிச்சம்பழம்	½ மூடி
உப்பு	10 கிராம்

செய்யும் முறை

1. காய்கறிகளைத் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.

2. எண்ணெயைச் சூடாக்கி, ஜீரகத்தையும், வெங்காயத்தையும் போடவும்.

3. பொன் நிறமானவுடன், காய்கறிகளையும், பச்சை மிளகாயையும், உப்பையும் போடவும்.

4. போதுமான தண்ணீரை விட்டு நன்ருக வேக விடவும்.

5. எலுமிச்சம்பழச்சாறை ஊற்றி, இறக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	549	7.7
நபருக்கு	137.5	1.93

27. தயிர் வடை

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உளுத்தம்பருப்பு	225 கிராம்
பொறிக்க எண்ணெய்	30 கிராம்

பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
வெங்காயம்	55 கிராம்
சோடா உப்பு	1 சிட்டிகை
தயிர்	235 மிலி
மிளகாய் பொடி	5 கிராம்
ஜீரகப் பொடி	1 சிட்டிகை
உப்பு	5-10 கிராம்

செய்யும் முறை

1. பருப்பை 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து, நன்றாக அரைத்து, உப்பைச் சேர்க்கவும்.
2. பச்சை மிளகாய், வெங்காயத்தை நறுக்கிக் கொள்ளவும். சோடா உப்புப் போட்டு அரைத்த மாவுடன் கலக்கவும்.
3. வடையைத் தட்டி, எண்ணெயில் வேக வைக்கவும்.
4. வெந்த வடையை உடனே எடுத்து, 15 நிமிடங்களுக்கு சுடு தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்.
5. தயிரை நன்றாகக் கலக்கி, உப்பு, மிளகாய் பொடி, ஜீரகப் பொடியைப் போடவும்.
6. வடையை தண்ணீரிலிருந்து எடுத்து, தயிரில் போடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1239	64.2
நபருக்கு	310	16.05

28. இட்லி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (ஐந்து நபர்களுக்கு)
அரிசி	225 கிராம்
உளுத்தம்பருப்பு	115 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. அரிசியை சுமார் 30 நிமிடங்கள் வரை ஊற வைக்கவும். பிறகு பிழிந்து எடுக்கவும்.
2. கல்லுரலில் போட்டு நன்றாக அரைக்கவும்.
3. உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து, நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
4. அரைத்த மாவையும், அரைத்த உளுத்தம்பருப்பையும் நன்றாக கலந்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, முதல் நாள் இரவிலிருந்து வைக்கவும்.
5. சிறிது உப்பைச் சேர்த்து, இட்லிப்பானையில் இட்லி வார்க்கவும். தேங்காய்ச் சட்னியுடன் சூடாகச் சாப்பிடவும்.

குறிப்பு:—புழுங்கலரிசியை உபயோகித்தால், உளுத்தம் பருப்பையும், அரிசியையும் 1.3 என்ற விகிதத்தில் இருக்கட்டும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1175	43.3
நபருக்கு	235	8.66

29. உருளைக்கிழங்கு தக்காளி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
புலவு அரிசி	450 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	450 கிராம்
தனியா பவுடர்	10 கிராம்
மிளகாய் பொடி	½ டீஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
இஞ்சி	10 கிராம்
பூண்டு	5 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
எண்ணெய்	55 கிராம்
உப்பு	10 கிராம்

செய்யும் முறை

1. அரிசியை ஊற வைக்கவும்.
2. உருளைக்கிழங்கை அலம்பி நறுக்கவும். வெங்காயத்தை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. பூண்டு, இஞ்சியை நசுக்கி, தண்ணீரில் நனைக்கவும்.
4. எண்ணெயை விட்டு வெங்காயத்தை வதக்கி, இறக்கிக் கொள்ளவும்.

5. உருளைக்கிழங்கை வதக்கிக் கொள்ளவும்.

6. தனியா பவுடர், மஞ்சள் பொடி, மிளகாய் பொடி, இவைகளைப் போட்டு, மெதுவாக வதக்கவும். பூண்டு, இஞ்சிச்சாறை பிழியவும். சில நிமிடங்கள் வரை வேக விடவும்.

7. அரிசியை பிழிந்து, உருளைக்கிழங்குடன் பாத்திரத்தில் போடவும்.

8. போதுமான தண்ணீரை விட்டு, உப்பைப் போட்டு பாத்திரத்தை மூடவும்.

9. நன்ருக வேகும் வரை வைத்து, இறக்கவும்.

10. பிறகு வெங்காயத்தையும், இதர பொருள்களையும் போட்டு கலக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2577	40.8
நபருக்கு	322	5.1

30. உருளைக்கிழங்கு பூரி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
மைதா மாவு	225 கிராம்
ஜீரகம்	½ டீஸ்பூன்
வெங்காயம்	55 கிராம்
பச்சை கொத்தமல்லி	¼ கொத்து
கரம் மசாலா	½ டீஸ்பூன்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	40 கிராம்

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலை உறித்து, நசுக்கிக் கொள்ளவும்.

2. சலித்த மாவு, ஜீரகம், கரம் மசாலா, கொத்தமல்லி, உப்புடன் நன்ருக கலக்கவும்.

3. சிறிது எண்ணெயை விட்டு நன்ருகப் பிசைந்துக் கொள்ளவும்.

4. சிறு சிறு உருண்டையாக உருட்டி, ½ அங்குல கனத்திற்கு பூரியாகச் செய்து கொள்ளவும்.

5. எண்ணெயை கொதிக்க விட்டு பூரியைப் பொறிக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1361	28.7
நபருக்கு	340	7.2

31. தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு கூட்டு

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
தக்காளி	115 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	சில
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
இஞ்சி	5 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 டீஸ்பூன்
மிளகாய் பொடி	2-3 கிராம்
கடுகு	½ டீஸ்பூன்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
சர்க்கரை	1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய்	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. எண்ணெயைச் சூடாக்கி, கடுகை தாளிக்கவும்.

2. நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கை, வதக்கவும்.

3. சிறிது தண்ணீரை விட்டு உருளைக்கிழங்கை வேக வைக்கவும்.

4. தக்காளியையும், மீதிப் பொருள்களையும் போடவும்.

5. தக்காளியை நன்ருகக் கரையும் வரை மெதுவான சூட்டில் வேக விடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	514	49
நபருக்கு	128	1.2

32. வதக்கிய கத்திரிக்காய்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
கத்தரிக்காய்	225 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	115 கிராம்
பட்டாணி	115 கிராம்
கேரட்	115 கிராம்
வெங்காயம்	55 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
கடலை மாவு	55 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
வெண்ணெய்	15 கிராம்
பால்	15 மிலி
தக்காளி	10 கிராம்
எண்ணெய்	30 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. கத்தரிக்காயை வேக வைத்து, நீள்வாட்டில் இரண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. காய்கறிகளை வேக வைத்து, உப்பைப் போடவும்.
3. எண்ணெயை வைத்து, வதக்கிக் கொள்ளவும்.
4. கத்தரிக்காயின் உள்ளே காய்கறிகளை வைத்து மூடவும்.
5. கடலை மாவில் நனைத்து எண்ணெயில் பொறிக்கவும்
6. சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1170	30.1
நபருக்கு	292	7.5

33. பசலைக்கீரை பச்சடி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
தயிர்	225 கிராம்
பசலைக்கீரை	115 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
ஜீரகம்	1 டீஸ்பூன்
கடுகு	2 டீஸ்பூன்
வெந்தயம்	1 டீஸ்பூன்
முழு மிளகாய் வற்றல்	2 அல்லது 3
எண்ணெய்	15 கிராம்

செய்யும் முறை

1. பசலைக் கீரையை அலம்பி வேக வைக்கவும்.
2. தயிரைக் கடைந்து, வேக வைத்த கீரையுடன் சேர்க்கவும். வெட்டிய பச்சை மிளகாய், உப்பையும் சேர்க்கவும்.
3. மிளகாய் வற்றல், கடுகு, ஜீரகம், வெந்தயத்தைப் போடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	299.9	9.27
நபருக்கு	75	2.32

34. வெஜிடபிள் பட்டீஸ்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (பத்து நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	800 கிராம்
ரொட்டி	80 கிராம்
பச்சை பட்டாணி	180 கிராம்
அல்லது காய்ந்த பட்டாணி	90 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
இஞ்சி	1 சிறு துண்டு
வெங்காயம்	100 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	5 கிராம்
எலுமிச்சம்பழம்	சிறு துளி
கரம் மசாலா	1 சிட்டிகை

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலை உறித்து, சூடாகயிருக்கும்போதே நசுக்கிக் கொள்ளவும்.

2. ரொட்டியை தண்ணீரில் நனைத்து, பிறகு பிழிந்து, உருளைக்கிழங்குடன் சேர்க்கவும். உப்பையும், எலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் ஊற்றவும்.
3. பட்டாணியை உறித்து, நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
4. பச்சை மிளகாயையும், இஞ்சியையும் அரைத்துக் கொள்ளவும்.
5. கொஞ்சம் எண்ணெயில் வெங்காயத்தை வதக்கவும். வெங்காயம் பொன் நிறமானவுடன், பச்சை மிளகாயையும் இஞ்சியையும் போடவும்.
6. பட்டாணியையும் உப்பையும் போட்டு, பட்டாணி வேகும் வரை சமைக்கவும்.
7. நன்றாக வெந்தவுடன், கொத்தமல்லி தழை, கரம் மசாலா, இவைகளைப்போட்டு நன்றாக கலக்கவும்.
8. உருளைக்கிழங்கையும், பட்டாணியையும் சம பாகங்களாகச் செய்து கொள்ளவும்.
9. உருளைக்கிழங்கை கிண்ணமாகச் செய்துகொண்டு, அதில் பட்டாணியைப் போட்டு மூடவும்.
10. பொன் நிறமாகும் வரை பொறிக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1188	32.9
நபருக்கு	118	33

35. உருளைக்கிழங்கு சப்பாத்தி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (இரண்டு நபர்களுக்கு)
கோதுமை மாவு	100 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	150 கிராம்
எண்ணெய்	10 மிலி
உப்பு	5 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	7 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	1
இஞ்சி	2 கிராம்
எண்ணெய்	5 கிராம்

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கைத் தோலுடன் வேக வைக்கவும்.
2. நன்றாக நசுக்கி, இதர பொருள்களுடன் சேர்க்கவும்.
3. ஆறு பாகமாகச் செய்து, கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவவும். கொஞ்சம் மாவைத் தூவி நான்காக மடிக்கவும்.
4. சப்பாத்தி மாதிரி செய்து, சூடான கல்லில் வாட்டவும்.
5. உருக்கிய நெய்யை மேலே தடவி சூடாகச் சாப்பிடவும்.

குறிப்பு:—மாவைப் பிசைய தண்ணீரை உபயோகிக்கக் கூடாது.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	628.1	14.9
நபருக்கு	314.05	7.45

36. வெஜிடபிள் குர்மா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	450 கிராம்
முட்டைகோஸ்	115 கிராம்
பட்டாணி	200 கிராம்
பீன்ஸ்	115 கிராம்
தேங்காய்	55 கிராம்
இஞ்சி	5 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	1 கொத்து
வெங்காயம்	115 கிராம்
ஏலக்காய், கிராம்பு .லவங்கப்பட்டை	5 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	55 கிராம்
எலுமிச்சம்பழம்	½ மூடி

செய்யும் முறை

1. காய்கறிகளை அலம்பி, நறுக்கி, வேக வைக்கவும்.
2. பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி தழை, வெங்காயத்தில் பாதி, இவைகளை நன்ருக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. கரம் மசாலாவை வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.
4. தேங்காயை துருவி, பாலைப் பிழிந்துக் கொள்ளவும்.
5. எண்ணெயை விட்டு மீதி வெங்காயத்தை வதக்கிக் கொள்ளவும்.
6. மசாலாவைப் போட்டு வதக்கவும்.
7. காய்கறிகளைப் போட்டு வதக்கிக்கொண்டே இருக்கவும்.
8. தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றிக்கொதிக்க விடவும். எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை பிழிந்து சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	813	30
நபருக்கு	203	7.5

37. வெண்டைக்காய் மசாலா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
வெண்டைக்காய்	450 கிராம்
உப்பு	1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி	½ டீஸ்பூன்
மிளகாய் பொடி	½ டீஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய்	2
தனியா பொடி	1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய்	55 கிராம்

செய்யும் முறை

1. வெண்டைக்காயை சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. எண்ணெயைச் சூடாக்கி, வெண்டைக்காயையும், மசாலாவையும் போடவும். கிளறிவிட்டு பாத்திரத்தை மூடவும்.
3. சுமார் 25 நிமிடங்கள் வரை வதக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	652	7.9
நபருக்கு	163	1.9

38. சீவாடா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
நிலக்கடலை	55 கிராம்
முந்திரிப்பருப்பு	30 கிராம்
கொப்பரை	15 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	1
சுல்தாஞ	15 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
மஞ்சள் பொடி	½ டீஸ்பூன்
மிளகாய் பொடி	½ டீஸ்பூன்
சீவாடா மசாலா பவுடர்	½ டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து
பூண்டு	2
வெள்ளை எள்ளு	1 டீஸ்பூன்
சர்க்கரை	½ டீஸ்பூன்
பொறிக்க எண்ணெ	10 கிராம்

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை நீளவாட்டில் நறுக்கிக் கொள்ளவும், தண்ணீரில் அலம்பவும்.
2. மஞ்சள் பொடியையும், உப்பையும் போடவும்.
3. எண்ணெயைச் சூடாக்கி வதக்கவும். தனியாக வைக்கவும்.
4. முந்திரிப்பருப்பை பொன் நிறமாகும் வரை வறுக்கவும்.
5. நிலக்கடலை, நறுக்கிய தேங்காய், எள்ளு, சுல்தாஞ, கறிவேப்பிலை, இவைகளை தனித்தனியாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வதக்கிய உருளைக்கிழங்கில் போடவும். மிளகாய்ப் பொடியையும், சீவாடா மசாலா பவுடரையும் போட்டுக் கலக்கவும்.

6. கலவை ஆறினதும், உப்பைப் பொடி செய்து போடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	768	24.9
நபருக்கு	192	6.2

39. காதி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
தயிர்	225 கிராம்
கடலை மாவு	20 கிராம்
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
ஜீரகம், வெந்தயம்	10 கிராம்
எண்ணெய்	10 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
இஞ்சி	5 கிராம்
பூண்டு	5 கிராம்
உப்பு	10 கிராம்

செய்யும் முறை

1. தயிருடன் போதுமான தண்ணீர் சேர்த்து கடைந்துக் கொள்ளவும்.
2. மோரையும், கடலை மாவையும் கலந்து மாவாகச் செய்து கொள்ளவும்.
3. மீதி மோரில் உப்பைப் போட்டுக் கொதிக்க விடவும்.
4. கடலை மாவு கலவையைப் போட்டு கலக்கிக் கொண்டே இருக்கவும்.
5. கறிவேப்பிலை, மசாலாவைச் சேர்த்து, சமைக்கவும்.
6. ஜீரகத்தையும், வெந்தயத்தையும் தாளிக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	313	11.56
நபருக்கு	78	2.89

40. உருளைக்கிழங்கு டிக்கி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	450 கிராம்
ரொட்டி	55 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	1 கொத்து
ரொட்டித்துண்டு	30 கிராம்
எண்ணெய் வதக்க	

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை அலம்பி நன்றாக வேக வைக்கவும். தோலை உறித்து நசுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. ரொட்டியை தண்ணீரில் நனைத்து, தண்ணீரை பிழியவும்.
3. உருளைக்கிழங்கு, ரொட்டி, உப்பு, நறுக்கிய கொத்த மல்லி தழை, பச்சை மிளகாயை கலக்கவும்.
4. உருண்டையாகச் செய்து, வடை மாதிரி தட்டிக் கொள்ளவும். மேலே ரொட்டித் துண்டை தூவி வதக்கிக் கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	948	15.6
நபருக்கு	235	3.9

41. உருளைக்கிழங்கு பச்சடி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	115 கிராம்
தயிர்	225 மிலி
மிளகாய் பொடி	5 கிராம்
வெங்காயம்	15 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலை உறித்து நசுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. தயிரில் மிளகாய் பொடி, வெங்காயம், உப்பைப் போட்டு கரைக்கவும்.
3. நசுக்கிய உருளைக்கிழங்கைப் போடவும்.

குறிப்பு: ஜீரகப்பொடி, கொத்தமல்லி தழையை வேண்டுமென்றால் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	265	9.8
நபருக்கு	66	2.5

42. பருப்பு கச்சோரி

தேவையானப் பொருள்கள் — அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)

உளுத்தம்பருப்பு	115 கிராம்
கோதுமை மாவு	225 கிராம்
மைதா	225 கிராம்
கொத்தமல்லி விதை	கொஞ்சம்
மிளகு	சில
ஜீரகம்	½ டீஸ்பூன்
தனியா பொடி	5 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	½ டீஸ்பூன்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
கலக்க பால் அல்லது தயிர்	55 கிராம்
நெய்	55 கிராம்

செய்யும் முறை

1. உளுத்தம்பருப்பை முதல்நாள் இரவு ஊற வைக்கவும்
2. மறு நாள் காலையில் தோலை களைந்து விட்டு, அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. பொடிசெய்த மிளகு, தனியா, மசாலா பொடியைக் கலந்து கொள்ளவும்.
4. உப்புச் சேர்க்கவும்.
5. கோதுமை மாவு, மைதா மாவு, பால் அல்லது தயிரைச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்துக் கொள்ளவும்.
6. பருப்புக் கலவையைச் சேர்த்து, சிறு சிறு உருண்டையாக உருட்டி, ரொட்டி மாதிரி இடவும்.
7. பூரி மாதிரி பொரிக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2510	81.3
நபருக்கு	628	20.3

43. வதக்கிய உருளைக்கிழங்கு

தேவையானப் பொருள்கள் — அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)

உருளைக்கிழங்கு	680 கிராம்
தக்காளி	450 கிராம்
கேப்ஸீகூம்	115 கிராம்
பட்டாணி	115 கிராம்
முட்டைகோஸ்	115 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
பூண்டு	1
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
நெய்	15 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	1 கொத்து

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை அரை வேக்காட்டில் எடுக்கவும்.
2. கேப்ஸீகூம்மையும், முட்டைகோஸையும் வேக வைத்து நறுக்கிக் கொள்ளவும். பட்டாணியையும் வேக வைக்கவும்.
3. உருளைக்கிழங்கின் மேல் பாகத்தை நறுக்கி குழி செய்து கொள்ளவும்.
4. வெந்த காய்கறிகளையும், கொத்தமல்லி, உப்பு, பூண்டு, இவைகளைப் போட்டு நன்றாகக் கலந்து, உருளைக்கிழங்கிற்குள் வைக்கவும்.
5. நெய்யைச் சூடாக்கி, நறுக்கிய தக்காளி, உப்பைப் போட்டு சமைக்கவும்.

6. நிரப்பிய உருளைக்கிழங்கை மெதுவான சூட்டில் வேக வைக்கவும்.
7. சாப்பிடுவதற்கு முன்பு, கொத்தமல்லி தழையை மேலே தூவி சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1051	26.9
நபருக்கு	263	6.7

44. கடலை மாவு லட்டு

தேவையான பொருள்கள் அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)

கடலை மாவு	100 கிராம்
பட்டாணி மாவு	100 கிராம்
நெய்	100 கிராம்
சர்க்கரை	100 கிராம்
ஏலக்காய்	3.5 கிராம்

செய்யும் முறை

1. கொஞ்சம் நெய்யில் கடலை மாவையும், பட்டாணி மாவையும் வறுக்கவும்.
2. அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, பொடி செய்த சர்க்கரையைப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும்.
3. ஏலக்காயைப் பொடிசெய்து போடவும். கையினால் சிறு சிறு உருண்டையாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2056	72.4
நபருக்கு	274	9.00

45. கிச்சடி

தேவையான பொருள்கள் அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)

புலவு அரிசி	450 கிராம்
மசூர் பருப்பு	225 கிராம்
பட்டாணி	225 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	450 கிராம்
வெங்காயம்	225 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	½ டீஸ்பூன்
மிளகாய் பொடி	1 டீஸ்பூன்
ஜீரகம்	½ டீஸ்பூன்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
ஏலக்காய்	2 லிருந்து 3 கிராம்
கிராம்பு	2 லிருந்து 3 கிராம்
சர்க்கரை	கொஞ்சம்
நெய்	55 கிராம்

செய்யும் முறை

1. பருப்பையும், அரிசியையும் தனித்தனியாக ஊற வைக்கவும்.
2. பட்டாணியை உறிக்கவும், உருளைக்கிழங்கை நறுக்கவும், வெங்காயத்தை நறுக்கவும்.
3. வெங்காயத்தில் பாதியை வதக்கவும்.
4. மீதி வெங்காயத்தையும், பருப்பு, சர்க்கரை, மசாலாவுடன் வதக்கவும்.
5. அரிசியையும், காய்கறிகளையும் சேர்த்து வதக்கவும்.
6. தண்ணீர்விட்டு வேக வைக்கவும். வெந்தவுடன் வெங்காயத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	3591	103.81
நபருக்கு	897	25.95

46. பட்டாணி சட்னி

தேவையான பொருள்கள் அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)

வறுத்த பட்டாணி	55 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
மிளகாய் வற்றல்	2 கிராம்
நறுக்கிய இஞ்சி	3 கிராம்
எலுமிச்சம்பழச்சாறு	2 துளி

செய்யும் முறை

1. எல்லாப் பொருள்களையும் ஒன்றாக அரைக்கவும்.
2. அரைக்கும் முன்பு மிளகாயை வதக்கிக் கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	309	17.33
நபருக்கு	77	4.33

47. பசரட்டு

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (10 நபர்களுக்கு)
பயத்தம்பருப்பு	500 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	50 கிராம்
வெங்காயம்	150 கிராம்
இஞ்சி	50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	50 கிராம்
உப்பு	30 கிராம்
வதக்க எண்ணெய்	
ஜீரகம்	10 கிராம்
தண்ணீர்	738 மிலி

செய்யும் முறை

1. பயத்தம்பருப்பை முதல் நாள் இரவு ஊறவைத்து, இட்லி மாவு மாதிரி அரைத்துக் கொள்ளவும்.
2. நறுக்கிய கொத்தமல்லி, வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், ஜீரகத்தை கலக்கவும்.
3. உப்பைச் சேர்த்து, போதுமான தண்ணீர் விட்டு, தோசை மாவு மாதிரி செய்து கொள்ளவும்.
4. தோசைக்கல்லில் தோசை மாதிரி வார்த்துச் சூடாக சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2322	128.1
நபருக்கு	232	12.8

48. உருளைக்கிழங்கும், தானிய மாவு, சப்பாத்தியும்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (இரண்டு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	500 கிராம்
தானிய மாவு	115 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
ஜீரகம், அல்லது எள்ளு	10 கிராம்
வெஜிடபிள் எண்ணெய்	15 கிராம்
கலப்பதற்குத் தண்ணீர்	

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை நன்றாக அலம்பி, வேக வைத்து, தோலை உறித்து, நசுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. உப்பையும், ஜீரகம், அல்லது எள்ளை கலக்கவும்.
3. தானிய மாவில் முக்கால் பாகத்துடன் கலந்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்துக் கொள்ளவும்.
4. சிறு சிறு உருண்டையாக செய்துக் கொண்டு, சப்பாத்தி மாதிரி சுடவும்.
5. கல்லில் சப்பாத்தியை இரண்டு பக்கமும் வாட்டிக் கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1082	33.8
நபருக்கு	541	16.9

49. வெண்டைக்காய் கூட்டு

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
வெண்டைக்காய்	225 கிராம்
மோர்	225 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 டீஸ்பூன்
தானிய மாவு	½ டீஸ்பூன்
இஞ்சி	2 செ.மீ.
பச்சை மிளகாய்	ருசிக்குத் தக்கபடி
கொத்தமல்லி தழை	சில

உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	2 டீஸ்பூன்

செய்யும் முறை

1. தானிய மாவுடன், ஒரு ஸ்பூன் மோரைக் கலந்து பிசைந்துக் கொள்ளவும்.
2. மீதி மோரையும், நறுக்கிய இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி, உப்பு ஆகியவைகளுடன் கலக்கவும்.
3. பதமாகும் வரை வேக வைக்கவும்.
4. வெண்டைக்காயை சிறு அளவாக வெட்டிக் கொண்டு வதக்கிக்கொள்ளவும்.
5. மோர் குழம்பில் போட்டு இன்னும் 10 நிமிடங்கள் வரை வேக வைக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	319	7.4
நபருக்கு	80	1.9

50. கடலைமாவு ரொட்டி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள்
கடலை மாவு	50 கிராம் ($\frac{1}{2}$ கோப்பை)
ப்ரொட்டீன் அல்லது	25 கிராம்
பட்டாணி மாவு	50 கிராம்
கோதுமை மாவு	25 கிராம் ($\frac{1}{4}$ கோப்பை)
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
வெங்காயம்	30 கிராம்
உப்பு	2 கிராம்

செய்யும் முறை

1. கடலை மாவு, பட்டாணி மாவு, ப்ரொட்டீன், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், நறுக்கிய வெங்காயம், உப்பு, இவைகளைக் கலக்கவும்.
2. தண்ணீரைக் கலந்துக் குழம்பாக்கிக் கொள்ளவும்.
3. 5 அங்குல வட்டத்தில் ரொட்டியாக்கிக் கொள்ளவும்.
4. சூடான கல்லில் போட்டு இரண்டு பக்கமும் சுடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	387.3	38.89

51. கத்திரிக்காய் ரஸவாங்கி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
கத்தரிக்காய்	450 கிராம்
தேங்காய்	115 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	5 கிராம்
கொத்தமல்லி விதை	15 கிராம்
பூண்டு	5 கிராம்
எள்ளு	5 கிராம்
வெங்காயம்	225 கிராம்
புளி	115 கிராம்
வெல்லம்	5 கிராம்
கடுகு	1 சிட்டிகை
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து
நல்லெண்ணை	115 மிலி
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி.
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
நெய்	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. கத்தரிக்காயை காம்பை நறுக்காமல் வேகவைக்கவும். நீளவாட்டில் நான்காக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
2. எண்ணெயைச் சூடாக்கிக் கத்தரிக்காயை பொன் நிற மாகும் வரை வதக்கவும்.
3. இறக்கி, தனியாக வைக்கவும்.
4. அதே எண்ணெயில் கொத்தமல்லி விதையையும், மிளகாயையும், வெங்காயத்தையும் வதக்கி, தேங் காய், பூண்டுடன் அரைத்துக் கொள்ளவும்.
5. எள்ளை வறுத்து, அரைத்துக் கொள்ளவும்.
6. புளியை நனைத்து, கரைத்துக் கொள்ளவும். கரைத் துக் கொண்டு இதர பொருள்களுடன் சேர்க்கவும்.
7. மீதி எண்ணெயில் மசாலாவை நன்றாக வதக்கவும்.

8. கத்தரிக்காயையும், எள்ளுப் பொடியையும் போடவும்.

9. அடுப்பில் வைத்து வேக வைத்து, வெல்லத்தைப் போடவும்.

10. கடுகையும், கறிவேப்பிலையையும் தாளிக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2448	20.5
நபருக்கு	306	2.05

52. வெங்காய குக்கும்பர்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
வெங்காயம்	225 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	¼ கொத்து
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
எலுமிச்சம்பழம்	15 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. வெங்காயத்தை சிறு சிறு துண்டங்களாக வெட்டிக் கொள்ளவும். கொத்தமல்லி தழை, பச்சை மிளகாய் இவைகளை வெட்டி வெங்காயத்துடன் சேர்க்கவும்.

2. எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை ஊற்றி, உப்பைப் போடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	129	3.6
நபருக்கு	32	0.9

53. உருளைக்கிழங்கு போண்டா (80)

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நாற்பது நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	2 கி.கிராம்
வெங்காயம்	500 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	50 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	2 டீஸ்பூன்
கடுகு	1 டீஸ்பூன்
எலுமிச்சம்பழம்	1
கறிவேப்பிலை	3 கொத்து
கடலைமாவு	250 கிராம்
சோடாப்பு	¼ டீஸ்பூன்
உப்பு	50 - 80 கிராம்
தண்ணீர்	750 மிலி
எண்ணெய்	200 மிலி

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலை உறித்து, நசுக்கிக் கொள்ளவும்.

2. வெங்காயத்தை நறுக்கி, இஞ்சி, பச்சை மிளகாயையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

3. 30 மிலி எண்ணெயைச் சூடாக்கி, கடுகையும், கறிவேப்பிலையையும் போடவும்.

4. கடுகு வெடித்தவுடன், மசாலாவையும், உருளைக் கிழங்கு, மஞ்சள்பொடி, உப்பைப் போடவும். எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து நன்ருக கலக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

5. 80 உருண்டைகளாக்கிக் கொள்ளவும்.

6. தயார் செய்த உருளைக்கிழங்கை, மாவு குழம்பில் போட்டு, பொறிக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	4939.70	96.15
நபருக்கு	123	2.4

54. புழுங்கலரிசிச் சாதம்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
அரிசி	450 கிராம்
தண்ணீர்	500 மிலி
உப்பு	10 கிராம்

செய்யும் முறை

1. அரிசியை களைந்து ஊற வைக்கவும்.
2. தண்ணீரைக் கொதிக்க விடவும்.
3. தண்ணீர் கொதித்தவுடன் அரிசியையும், உப்பையும் போட்டு, நன்றாக வேக விடவும்.
4. தண்ணீர் ஆவியாகும் வரை அரிசியை வேக விட்டு சமைக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1553	30.6
நபருக்கு	194	3.8

55. சேப்பங்கிழங்கு சூப்

தேவையான பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
சேப்பங்கிழங்கு	225 கிராம்
தேங்காய்	55 கிராம்
வெங்காயம்	30 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	5 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
சோடா உப்பு	1 சிட்டிகை
கடலை மாவு	55 கிராம்
இஞ்சி	5 கிராம்
வதக்க எண்ணெய்	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. சேப்பங்கிழங்கை அலம்பி, தோலைச் சீவவும். வேக வைத்து, நசுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. தேங்காய், மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, இவற்றை சிறிது உப்பைச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. சிறிது எண்ணெயில், தேங்காயையும், எல்லா மசாலாவையும் வறுக்கவும்.
4. கடலை மாவையும், உப்பையும் சேர்த்து குழம்பாக்கிக் கொள்ளவும்.
5. நசுக்கிய சேப்பங்கிழங்கை சிறு சிறு உருண்டையாக்கிக் கொள்ளவும்.
6. தேங்காயை உருண்டைக்குள் வைத்து மூடவும்.
7. உருண்டையை கடலை மாவு குழம்பில் நனைத்து எண்ணெயில் பொறிக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	967	21.9
நபருக்கு	242	5.5

56. ஜலேபி

தேவையான பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
மைதா மாவு	115 கிராம்
கடலை மாவு	15 கிராம்
எண்ணெய்	15 கிராம்
தயிர்	15 கிராம்
தண்ணீர் (சுமார்)	80 மிலி
கேசரிப்பவுடர்	

செய்யும் முறை

1. மைதா மாவு, கடலை மாவு, சுடு எண்ணெய், தயிரை ஒன்றாக கலக்கவும்.
2. குழம்பாக்கிக் கொண்டு 16 நிமிட நேரம் வைத்திருக்கவும்.
3. கேசரிப்பவுடரைப் போடவும்.
4. ஜலேபிக் கரண்டியின் மேல் குழம்பை ஊற்றிப் பொறிக்கவும்.
5. நன்றாக வேகும் வரை பொறிக்கவும்.
6. தயார் செய்யப்பட்ட சர்பத்தில் போட்டு, மூன்று ஐந்து நிமிடங்கள் வரை கலக்கவும்.
7. எடுத்துத் தட்டியில்மேல் ஊற்றவும்.

சர்பத்திற்கு தேவையானப் பொருள்கள்

சர்க்கரை 115 கிராம், தண்ணீர் 120 மிலி, பால் சிறிதளவு.

செய்யும் முறை

1. சர்க்கரையும், தண்ணீரையும் கலந்து சர்பத்தை தயார் செய்து கொள்ளவும்.
2. பாலை ஊற்றி வடிக்கட்டிக் கொள்ளவும்.
3. சூடாக்கி கலக்கிக்கொண்டேயிருக்கவும். ஆறிய பிறகு உபயோகித்துக் கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1009	14.9
நபருக்கு	251	3.7

57. உருளைக்கிழங்கு கேக்

தேவையான பொருள்கள்	அளவுகள்
வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கு	115 கிராம்
மாவு	30 கிராம்
வெண்ணெய்	15 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை நசுக்கி, மாவு, வெண்ணெய், உப்பு, இவைகளை கலக்கவும்.
2. $\frac{1}{3}$ அங்குல கனத்திற்கு பிசையவும்.
3. வட்டமாக வெட்டி, எண்ணெயை ஊற்றிய தட்டில் போட்டு சுட வைக்கவும்.
4. வெண்ணெயை மேலே தடவவும். சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	316	5.4

58. தக்காளி ஸாண்ட்விச்

தேவையான பொருள்கள்	அளவுகள் (2 நபர்களுக்கு)
தக்காளி	1 அல்லது 2
புளித்த காடி	1 டீஸ்பூன்
சாலட் எண்ணெய்	2 டீஸ்பூன்
மிளகாய் பொடி	சிறிதளவு
மிளகு, உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
ரொட்டியும் வெண்ணெயும்	எட்டு துண்டுகள்

செய்யும் முறை

நன்றாக பழுத்த தக்காளியை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, கொதிக்கும் தண்ணீரை விட்டு, சில நிமிடங்கள் வரை வைக்கவும். பிறகு எடுத்து, தோலை உறிக்கவும். தக்காளியை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, புளித்த காடி, சாலட் எண்ணெய், மிளகாய் பொடி, மிளகுப் பொடி, உப்பு, இவைகளைப் போட்டு, நன்றாகக் கலக்கவும். தக்காளியை இரண்டு ரொட்டி துண்டங்களுக்கு நடுவில் வைத்து, வெண்ணெயை தடவிச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1473	23.6
நபருக்கு	736.5	11.8

59. உருளைக்கிழங்கு பிரியாணி

தேவையான பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
புலவு அரிசி	450 கிராம்
பயத்தம்பருப்பு	225 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	450 கிராம்
நெய்	30 கிராம்
பூண்டு	சில
தேங்காய்	55 கிராம்
இஞ்சி	1 சிறு துண்டு
வெங்காயம்	115 கிராம்
கொத்தமல்லி	$\frac{1}{8}$ கொத்து
தயிர்	55 கிராம்
லவங்கப்பட்டை	1 சிறு துண்டு
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
மிளகாய் பொடி	5 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. அரிசியை அலம்பி, சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். பருப்பை அலம்பி, சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். வெங்காயத்தை வெட்டிக் கொள்ளவும்.
2. நெய்யைச் சூடுபண்ணி, வெங்காயத்தை வதக்கவும். அரிசியையும், பருப்பையும் போட்டு, நன்ருக வறுக் கவும்.
3. போதுமான சுடு தண்ணீரை விடவும்.
4. மிளகாய் பொடி, மஞ்சள் பொடி, லவங்கப்பட்டை, இஞ்சி, இவைகளைப் போட்டு ஆற வைக்கவும்.
5. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலை உறித்து, வேக விடவும். அரிசி நன்ருக வெந்தவுடன் உரு ளைக்கிழங்கையும், உப்பையும் போடவும்.
6. அவ்வப்போது கலக்கிக் கொண்டே இருக்கவும். பக்குவமடைந்ததும் இறக்கி, கொத்தமல்லி தழையை யும் வதக்கிய வெங்காயத்தையும் போடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	3387	98.6
நபருக்கு	424	12.3

60. வாழைப்பழ கஸ்டேர்டு

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
வாழைப்பழம்	4
கஸ்டேர்டு பவுடர்	15 கிராம்
பால்	150 மிலி
சர்க்கரை	30 கிராம்
வெனிலா எசன்ஸ்	ஒரு சில துளிகள்
எலுமிச்சம்பழச்சாறு	ஒரு சில துளிகள்

செய்யும் முறை

1. கஸ்டேர்டு பவுடர், சர்க்கரை, சிறிது குளிர்ந்த பால், இவைகளை கலக்கிக் கொள்ளவும்.
2. மீதி பாலைக் கொதிக்கவிட்டு, பவுடரின் மேல் ஊற் றவும். அடுப்பில் வைக்கவும்.
3. கஸ்டேர்டுப் பொங்கி வரும் வரை, அடுப்பில் வைத்து, வெனிலா எசன்ஸைப் போடவும்.
4. ஆறியவுடன் நறுக்கிய வாழைப்பழத்தின் மேல் ஊற்றவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	861	13.6
நபருக்கு	217	3.4

மஹாராஷ்டிரம் — குஜராத்

(அசைவ உணவு)

1. பருப்பு கீமா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
அறுத்த மாமிசம்	500 கிராம்
உளுத்தம்பருப்பு	100 கிராம். 1 கோப்பை
வெங்காயம்	225 கிராம்
பூண்டு	10 கிராம்
இஞ்சி	10 கிராம்
தேங்காய்	55 கிராம்
பப்பாளி விதை	5 கிராம்
கிராம்பு	2
கொத்தமல்லி	10 கிராம்
இலவங்கப்பட்டை	2 செ.மீ.
மிளகாய் வற்றல்	3 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	$\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன்
ஜீரகப் பொடி	$\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன்
கொத்தமல்லி தழை	1 கொத்து
எண்ணெய்	45 கிராம்
புளி	5 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. உளுத்தம்பருப்பை அலம்பி ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
2. கொத்தமல்லி, மிளகாய் வற்றல், மஞ்சள் பொடி, ஜீரகத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். இஞ்சியையும், பூண்டையும் அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயையும், பப்பாளியையும், தனித்தனியாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. வெங்காயத்தை நன்ருக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
4. நறுக்கிய மாமிசத்தை, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, கறி பவுடரையும், பூண்டு, இஞ்சியையும் போடவும். சிறிது வெங்காயத்தை வைத்துக் கொண்டு மீதியைப் போடவும்.
5. சாதாரண சூட்டில் மாமிசத்தை வேக வைக்கவும். உளுத்தம்பருப்பை ஊற வைத்த தண்ணீருடன் ஊற்றவும். பருப்பு நன்ருக வெந்தவுடன், தேங்காயையும், பப்பாளி விதைகளையும், உப்பையும் போடவும்.
6. புளித் தண்ணீரையும் விடவும். நன்ருக கொதிக்க விட்டு கொத்தமல்லி தழையைப் போடவும்.
7. எண்ணெயை ஊற்றி, மீதி வெங்காயத்தையும், கிராம்பு, ஏலக்காயையும் கலக்கவும்.
8. நன்ருகக் கலக்கி, கறியுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2292	123.3
நபருக்கு	275	15.4

2. உருளைக்கிழங்கு டோஸ்ட்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (20 நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	2.5 கிலோ
ரொட்டி	4 ரொட்டி அல்லது 80 துண்டுகள்
முட்டைகள்	6
வெங்காயம்	250 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	60 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 டீஸ்பூன்
கொத்தமல்லி தழை	1 கொத்து
எலுமிச்சம்பழம்	4
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	300 கிராம்

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலை உறித்து, நன்ருக நசுக்கிக் கொள்ளவும்.

2. வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி தழையை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

3. கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டு, வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் வதக்கிக் கொள்ளவும். மஞ்சள் பொடி, நசுக்கிய உருளைக்கிழங்கு, கொத்தமல்லி தழை, எலுமிச்சம்பழச்சாறு, உப்பைக் கலக்கவும்.

4. ரொட்டித் துண்டத்தின் மேல் கலவையை பரப்பவும். முட்டையை உடைத்து, அதன் மேல் ஊற்றவும்.

5. ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு வாட்டவும். இரண்டு பக்கமும், பொன் நிறமாகும் வரை வாட்டவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	10,305	229.8
நபருக்கு	515	11.5

3. மீன் கறி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
மீன்	500 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
கொத்தமல்லி	15 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	5 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	$\frac{1}{8}$ கொத்து
இஞ்சி	1 சிறு துண்டு
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
வெங்காயம்	55 கிராம்
பூண்டு	சில
தேங்காய்	55 கிராம்
புளி	20 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
கடுகு	1 சிட்டிகை
எண்ணெய்	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. மீனை அலம்பி, சிறு சிறு துண்டங்களாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

2. கொத்தமல்லி, மிளகாய் வற்றல், இஞ்சி, பூண்டு, தேங்காயை அரைத்துக்கொள்ளவும்.

3. புளியை நனைத்துப் பிழிந்துக் கொள்ளவும்.

4. பச்சை மிளகாயையும், வெங்காயத்தையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

5. எண்ணெயைச் சூடாக்கி, வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் போட்டு வதக்கவும்.

6. மசாலாவைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும்.

7. புளித் தண்ணீரையும், உப்பையும் போட்டு கொதிக்க விடவும்.

8. மீனைப் போட்டு, நன்றாக வேக வைக்கவும்.

9. அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, கொத்தமல்லி தழையையும் போடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	788	99.32
நபருக்கு	197	24.83

4. தக்காளி சாஸ்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
தக்காளி	225 கிராம்
கத்திரிக்காய்	5 கிராம்
வெண்ணெய்	15 கிராம்
கேரட்	20 கிராம்
முள்ளங்கி	20 கிராம்
வெங்காயம்	20 கிராம்
மாவு	15 கிராம்
வெள்ளை மிளகு	சிறிதளவு
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
தக்காளி சாறு	300 மிலி

செய்யும் முறை

1. வெங்காயத்தையும், தக்காளியையும் நன்றாக நறுக்கி கொள்ளவும்.

2. கேரட்டையும், முள்ளங்கியையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

3. எல்லாவற்றையும் பாத்திரத்தில் போட்டு, வெண்ணெயைச் சேர்க்கவும்.

4. நன்ருக வேகும் வரை வைக்கவும்.

5. நன்ருக கலக்கி மாவில் ஊற்றவும்.

6. மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து கொதிக்கச் செய்யவும்.

7. 4—5 நிமிடங்கள் வரை கொதிக்கட்டும். பிறகு இறக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	230	4.01
நபருக்கு	57	1.00

5. மாமிச பாப்டி

தேவையான பொருள்கள் அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)

மாமிசம்	500 கிராம்
இரட்டை பீன்ஸ்	115 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	115 கிராம்
இஞ்சி	10 கிராம்
பூண்டு	5 கிராம்
கொத்தமல்லி	10 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	5 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	$\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன்
ஜீரகப் பொடி	$\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன்
ஏலக்காய்	2
லவங்கப்பட்டை	2.5 செ.மீ.
கொழுப்பு	15 கிராம்
எண்ணெய்	15 மிலி
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. மாமிசத்தை அலம்பி, சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை நறுக்கிக் கொள்ளவும். இரட்டை பீன்ஸை அலம்பி அப்படியே வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. கொத்தமல்லி, மிளகாய் வற்றல், மஞ்சள் பொடி, ஜீரகத்தை, வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

3. இஞ்சியையும், பூண்டையும் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

4. வெங்காயத்தை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

5. மாமிசத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு கறிப் பவுடர், இதர பொருள்கள், வெங்காயம், உப்பைப் போட்டு, தண்ணீர்விட்டு பாத்திரத்தை மூடி வேக விடவும்.

6. உருளைக்கிழங்கையும், இரட்டைப் பீன்ஸையும், சேர்த்து வேக வைக்கவும்.

7. அடுப்பிலிருந்து இறக்கிக் கொத்தமல்லி தழையைப் போடவும்.

8. எண்ணெயைச் சூடாக்கி, வெங்காயம், கிராம்பு, லவங்கப்பட்டை இவைகளை போட்டு வதக்கவும்.

9. வெங்காயம் பொன் நிறமானவுடன் கறியில் போடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1466	104.3
நபருக்கு	183	13

6. மீனும் உருளைக்கிழங்கு கறியும்

தேவையான பொருள்கள் அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)

நன்ருக வேக வைத்த முட்டை	4
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
இஞ்சி	1 துண்டு
பூண்டு	3
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
கறிவேப்பிலை	ஒரு கொத்து
வெந்தயம்	$\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன்
லவங்கப்பட்டை	1 சிறு துண்டு
எலுமிச்சம்பழம்	பாதி மூடி
தேங்காய்	பாதி மூடி

செய்யும் முறை

1. முட்டையை நன்ருக வேக வைத்து, ஆறியவுடன் தோலை உறிக்கவும். உருளைக்கிழங்கை உறித்து, நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

2. வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாயை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. தேங்காயைத் துறுவி பால் பிழியவும். மறுபடியும் தண்ணீர் விட்டு இரண்டாவது தடவை பாலை பிழிந்துக் கொள்ளவும்.
4. இரண்டாவது தடவை பிழிந்த தேங்காய் பாலில், பச்சை மிளகாய், மஞ்சள் பொடி, வெந்தயம், பூண்டு, இஞ்சி, லவங்கப்பட்டை, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, உப்பு இவைகளைக் கலந்து, ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றவும்.
5. உருளைக்கிழங்கு பதமாகும் வரை வேகவைக்கவும்.
6. உருளைக்கிழங்கு வெந்ததும், முதலில் பிழிந்த தேங்காய் பாலையும், எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் ஊற்றவும்.
7. முட்டையை சிறு அளவாக வெட்டிக்கொண்டு, கலவையில் போட்டு கொதிக்க விடவும். கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1107	34.17
நபருக்கு	277	8.5

7. மசாலாயாச்சி, முட்டை

தேவையான பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
முட்டை	4
வெங்காயம்	100 கிராம்
தேங்காய்	55 கிராம்
மிளகாய் பொடி	2—3 கிராம்
மிளகு	3
கிராம்பு	3
லவங்கப்பட்டை	½ அங்குலம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. முட்டையை வேக வைத்து, தோலை உறித்துக் கொள்ளவும்.
2. தேங்காய், மிளகாய் பொடி, மிளகு, கிராம்பு, லவங்கப்பட்டை, உப்பு ஆகியவைகளை நன்ருக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. முட்டைகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். அரைத்தப் பொருள்களுடன் சேர்த்து வைக்கவும்.
4. எண்ணெயைச் சூடாக்கி வெங்காயத்தை வதக்கிக் கொள்ளவும்.
5. மீதி மசாலாவையும், தண்ணீரையும் கலக்கவும்.
6. முட்டையைச் சேர்த்து, கொதிக்கவிட்டு இறக்கிக் கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	909	27.3
நபருக்கு	227	6.8

8. பரங்கிக்காய், மாமிசம்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
மாமிசம்	250 கிராம்
பரங்கிக்காய்	250 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	2
தயிர்	150 கிராம்
வெங்காயம்	150 கிராம்
கரம் மசாலா	2 டீஸ்பூன்
மிளகாய் பொடி	1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி	1 டீஸ்பூன்
பூண்டு	6
இஞ்சி	1 சிறு துண்டு
கொத்தமல்லி தழை	⅛ கொத்து
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. மாமிசத்தை அலம்பி, சிறு சிறு துண்டங்களாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

2. மாமிசத்தை தயிரில் போட்டு, உப்பைச் சேர்த்து, ஒரு மணி நேரம் வைத்திருக்கவும்.

3. வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, மஞ்சள்பொடி, மிளகாய் பொடி இவைகளை அரைத்துக் கொள்ளவும்.

4. அடுப்பில் எண்ணெயை வைத்து, மேலே சொன்ன பொருள்களை வதக்கிக் கொள்ளவும். கரம் மசாலாவைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

5. பச்சை மிளகாய், தயிரில் நனைத்த மாமிசத்தைப் போடவும். மாமிசம் பொன் நிறமாகும் வரை வதக்கவும்.

6. மாமிசம் வேகும் வரை தண்ணீரை ஊற்றி, வேக விடவும்.

7. பரங்கிக்காயை வேக வைத்து, தோலை உறித்து நசுக்கி, மாமிசத்துடன் கலந்து, வேக விடவும். கொத்தமல்லியை நறுக்கிப் போட்டு, சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	981	56.7
நபருக்கு	245	14.2

9. மாமிசமும், வதக்கிய உருளைக்கிழங்கும்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
மாமிசம்	500 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	500 கிராம்
வெங்காயம்	225 கிராம்
பூண்டு	10 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
கொத்தமல்லி	½ கொத்து
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	115 கிராம்

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை உறித்து, சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

2. உருளைக்கிழங்கை எண்ணெயில் போட்டு, வறுத்து, உப்பைச் சேர்த்து, தனியாக வைக்கவும்.

3. வெங்காயத்தை உறித்து, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லியுடன் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

4. வெங்காயத்தை வதக்கி, மசாலாவையும், மாமிசத்தையும் நன்ருக வதக்கவும்.

5. தண்ணீரைச் சேர்த்து, மாமிசத்தை வேக வைக்கவும்.

6. உருளைக்கிழங்கு வறுவலை மேலேத் தூவிச் சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2634	105
நபருக்கு	329	13.1

10. மீனும், உருளைக்கிழங்கு கறியும்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (ஆறு நபர்களுக்கு)
மீன்	500 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	500 கிராம்
வெங்காயம்	55 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	5 விருந்து 10 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 டீஸ்பூன்
ஜீரகம்	1 டீஸ்பூன்
கொத்தமல்லி	10 கிராம்
தேங்கரய்	115 கிராம்
தக்காளி	55 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து
புளி	10 கிராம்
உப்பு	10 கிராம்
எண்ணெய்	15 கிராம்

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கைத் தோலை சீவி, நான்காக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

2. வெங்காயத்தை நறுக்கி, வதக்கவும். மசாலாவையும் வதக்கவும்.

3. எண்ணெயைச் சூடாக்கி, வெங்காயத்தை வதக்கவும். தேங்காயையும் நறுக்கிய பச்சை மிளகாயையும் போடவும்.

4. இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் வரை வதக்கவும். உருளைக்கிழங்கையும், நறுக்கிய தக்காளியையும் போடவும். போதுமான தண்ணீரையும் விடவும். உருளைக்கிழங்கு வேகும் வரை கொதிக்க விடவும்.

5. புளியை நனைத்துப் பிழிந்துக் கொள்ளவும்.

6. மீனை அலம்பி, துண்டு துண்டங்களாக வெட்டவும். சிறிது உப்பையும், புளித்தண்ணீரையும் தெளிக்கவும். மீனை கொதிக்கும் கலவையில் போடவும்.

7. புளித்தண்ணீர், கறிவேப்பிலை, உப்பைப் போட்டு, மீன் வேகும் வரை சமைக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1603	111.5
நபருக்கு	267	18.60

11. சாலட்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
கேரட்	225 கிராம்
வெள்ளரிக்காய்	115 கிராம்
தக்காளி	115 கிராம்
சிவப்பு முள்ளங்கி	30 கிராம்
பச்சடிக்கீரை	1 கொத்து

செய்யும் முறை

1. கேரட்டை அலம்பி, சீவிக் கொள்ளவும்.
2. வெள்ளரிக்காயைத் தோலைச் சீவி நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. தக்காளியை வெட்டிக் கொள்ளவும்.
4. பச்சடிக் கீரையை அலம்பி நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
5. தேவைக்கேற்றபடி சாலட் தயார் செய்து கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	176	5.8
நபருக்கு	44	1.5

12. வான்கோழிக் கறி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
மாமிசம்	500 கிராம்
கொழுப்பு	30 கிராம்
வெங்காயம்	225 கிராம்
தயிர்	15 மிலி
பூண்டு	சில
இஞ்சி	15 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	15 கிராம்
தக்காளி	225 கிராம்
ஜீரகப் பொடி	1 சிட்டிகை
தனியா பொடி	5 கிராம்
மிளகாய் பொடி	5 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
அலங்கரிக்க உருளைக்கிழங்கு	450 கிராம்
தக்காளி	55 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	5 கிராம்

செய்யும் முறை

1. மாமிசத்தை பதமாகும் வரை வேக வைக்கவும்.
2. மாமிசத்தை சமமான பாகங்களாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
3. இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாயை, வெட்டிக் கொள்ளவும்.
4. வெங்காயத்தை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
5. இஞ்சியையும், பூண்டையும் தண்ணீரில் நனைத்து பிழிந்துக் கொள்ளவும்.
6. இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மாமிசத்தை கோணலானப் பாத்திரத்தில் பரப்பவும். எண்ணெயைச் சூடாக்கி, மீதி வெங்காயத்தை போடவும். மசாலாவைச் சேர்த்து வதக்கவும்.
7. இஞ்சி, பூண்டுச்சாறை தெளித்து, நறுக்கிய தக்காளி கடைந்த தயிர், உப்பையும் சேர்க்கவும்.
8. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து நன்றாக வேக வைத்துச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1873	106.4
நபருக்கு	234	13.3

வட இந்தியா

(சைவ உணவு)

1. கடலை மாவு பூரா (4 பூரா)

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள்
கடலை மாவு	50 கிராம் (½ கோப்பை)
வெங்காயம்	10 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	7 கிராம்
உப்பு	3 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	5 கிராம்

1. கடலை மாவையும், உப்பையும் சலித்துக் கொள்ளவும்.
2. வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லியை நறுக்கி கடலை மாவுடன் கலந்துக் கொள்ளவும்.
3. தண்ணீர்விட்டு தோசை மாவு மாதிரி தயார் செய்து கொள்ளவும்.
4. தோசைக் கல்லில் தோசை மாதிரி வார்க்கவும்.
5. சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	195.6	10.88

2. மிஸ்ஸி ரொட்டி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
நவதானியம்	200 கிராம்
கடலை மாவு	200 கிராம்
பசலைக்கீரை	100 கிராம்
வெங்காயம்	100 கிராம்
தண்ணீர் (சுமார்)	200 கிராம்
உப்பு	5 கிராம்
எண்ணெய்	100 கிராம்

செய்யும் முறை

1. தானியங்களையும், கடலை மாவையும் சலித்துக் கொள்ளவும்.
2. பசலைக்கீரையை நன்றுகக் கழுவி, தண்ணீர் போக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. வெங்காயத்தை தோல் உரித்து நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
4. நறுக்கிய பண்டங்களை சலித்த மாவுடன் சேர்க்கவும்.
5. உப்பையும் தண்ணீரையும் சேர்க்கவும்.
6. மாவாகப் பிசைந்துக் கொள்ளவும்.
7. மாவை ஒரே அளவாக உருண்டையாக்கிக் கொள்ளவும்.
8. ரொட்டி மாதிரி இடவும். நெய்யை கலக்கவும். கொஞ்சம் மாவை தூவவும், இரண்டாக மடித்துக் கொள்ளவும்.
9. ரொட்டி மாதிரி இடவும்.
10. கல்லில் கொஞ்சம் நெய்யை விட்டு சுடவும்.
11. சுட்டவுடன் சூடாக எடுத்துச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2043	66.80
நபருக்கு	511	16.70

3. காபூலி பட்டாணி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
காபூலிப் பட்டாணி	115 கிராம்
எலுமிச்சம்பழம்	1 அல்லது பாதி
பச்சை மிளகாய்	15 கிராம்

கொத்தமல்லி தழை	½ கொத்து
இஞ்சி	ஒரு சிறு துண்டு
மிளகாய் பொடி	½ டீஸ்பூன்
கரம் மசாலா பொடி	1 சிட்டிகை
ஜீரகப் பொடி	1 சிட்டிகை
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. பட்டாணியை கொஞ்சம் சோடா உப்பைப் போட்டு முதல் நாள் இரவு ஊற வைக்கவும்.
2. அதே தண்ணீரில் பதமாகும் வரை வேக வைக்கவும்.
3. நன்றுகக் கலக்கவும். எலுமிச்சம்பழம், உப்பு, வெட்டிய பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி தழை, இஞ்சி, மிளகாய் பொடி, கரம் மசாலாப் பொடி, ஜீரகப் பொடியைப் போட்டு நன்றுகக் கலந்து சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	405	24.4
நபருக்கு	101.2	6.01

4. கடுகுக் கீரை

தேவையான பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
கடுகுக்கீரை	750 கிராம்
பசலைக்கீரை	250 கிராம்
மிளகாய் பொடி	1 டீஸ்பூன்
இஞ்சி	1 சிறு துண்டு
வெங்காயம்	50 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
வெண்ணெய் அல்லது நெய்	60 கிராம்

செய்யும் முறை

1. கடுகுக்கீரையையும், பசலைக்கீரையையும் நன்றுக அலம்பி சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.
2. நன்றுக நறுக்கி ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் ஒரு கோப்பை தண்ணீர் விட்டு வேக வைக்கவும். மிளகாய் பொடியையும், இஞ்சியில் பாதியையும் வெட்டிப் போடவும்.
3. மெதுவான சூட்டில் வேகும் வரையில் வைத்திருக்கவும்.
4. நன்றுக கிளறி விடவும்.
5. வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் வெண்ணெயைப் போட்டு, வெங்காயம், மீதி இஞ்சியை போட்டு வதக்கவும். அதை கீரையில் போட்டு கலக்கவும். சோள மாவு ரொட்டியுடன் சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	878	35.6
நபருக்கு	109.7	4.4

5. வாழைக்காய் கறி

தேவையான பொருள்கள்	அளவுகள் (இரண்டு நபர்களுக்கு)
வாழைக்காய்	200 கிராம் (2)
எண்ணெய்	30 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 கிராம்
கடுகு	1 கிராம்
உப்பு	3 கிராம்
மிளகாய் பொடி	2 கிராம்
இஞ்சி	1 சிறு துண்டு

செய்யும் முறை

1. வாழைக்காயை தோலுடன் வேக வைக்கவும்.
2. தோலை உறித்து சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
3. எண்ணெயை சூடு பண்ணி கடுகைப் போடவும். கடுகு வெடித்தவுடன் மஞ்சள் பொடி, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், மிளகாய் பொடியைப் போடவும்.
4. வெட்டிய வாழைக்காயையும், உப்பையும் போடவும்.
5. பத்து நிமிடம் வேகவைக்கவும். கிளறிக்கொண்டே இருக்கவும்.
6. சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	398	2.8
நபருக்கு	199	1.4

6. சுக்காப் பருப்பு

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உளுத்தம்பருப்பு	225 கிராம்
பூண்டு	சில
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
ஜீரகப் பொடி	1 சிட்டிகை
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	15 கிராம்

செய்யும் முறை

1. பருப்பை இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து, தண்ணீரை வடிக்கட்டவும்.
2. எண்ணெயைச் சூடாக்கி நறுக்கிய பூண்டு, பச்சை மிளகாய், மஞ்சள் பொடி, ஜீரகப் பொடியைச் சேர்க்கவும். நன்றாகக் கிளறி விடவும்.
3. பருப்பைப் போட்டு 5 லிருந்து 10 நிமிடங்கள் வரை வேக வைக்கவும்.
4. கொஞ்சம் தண்ணீரை ஊற்றி பாத்திரத்தை மூடி மெதுவான சூட்டில் வேக வைக்கவும். அவ்வப் போது கிளறி விடவும்.
5. பருப்பு வெந்தவுடன் உப்புப்போட்டு, நன்றாகக் கலந்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	677	54.1
நபருக்கு	169	13.5

7. பக்கோடா காதி

தேவையானப் பொருள்கள் அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)

பக்கோடா

கடலை மாவு	55 கிராம்
வெங்காயம்	55 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
தண்ணீர்	30 மிலி
உப்பு	1 சிட்டிகை
மிளகாய் பொடி	5 கிராம்
எண்ணெய்	30 கிராம்
சோடா பை கார்பனேட்டு	1 சிட்டிகை

காதி

தயிர்	225 கிராம்
கடலை மாவு	20 கிராம்
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து
மஞ்சள் பொடி	1 சிட்டிகை
ஜீரகம் அல்லது வெந்தயம்	1 டீஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
இஞ்சி	5 கிராம்
பூண்டு	2 அல்லது 3
உப்பு	10 கிராம்
எண்ணெய்	10 மிலி

செய்யும் முறை

பக்கோடா

1. வெங்காயத்தையும், மிளகாயையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும். தானியங்களை (சோடாவைத் தவிர) கலந்து கொள்ளவும். தண்ணீர் ஊற்றி மாவாகக் கரைத்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
2. சோடாவைச் சேர்க்கவும்.
3. கொதித்த எண்ணெயில் ஒரு டீஸ்பூன் மாவைப் போடவும்.
4. பொன் நிறமானவுடன் எடுத்து தயார் செய்த காதியில் போடவும்.

காதி

1. தயிருடன் போதுமான தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.
2. மிதந்து வரும் வெண்ணெயை எடுக்கவும்.
3. கொஞ்சம் மோரை மாவில் விட்டு பிசைந்து கொள்ளவும்.

4. மீதி மோரில் உப்பைச் சேர்த்து சூடாக்கிக் கொள்ளவும்.
5. மாவை மோரை விட்டு கலக்கிக்கொண்டே இருக்கவும்.
6. கறிவேப்பிலையையும், மசாலாவையும் சேர்க்கவும்.
7. ஜீராவை விட்டு சூடாக்கிக் கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	790	23.1
நபருக்கு	98	2.8

8. சில்லா

தேவையான பொருள்கள் — அளவுகள் (இரண்டு நபர்களுக்கு)

பயத்தம்பருப்பு	100 கிராம்
உப்பு	3 கிராம்
பச்சை கொத்தமல்லி	5 கிராம்
மிளகாய் பொடி	3 கிராம் (½ டீஸ்பூன்)
எண்ணெய்	20 கிராம் (2 தேக்கரண்டி)

செய்யும் முறை

1. பயத்தம்பருப்பை முதல் நாள் இரவு ஊறப் போடவும்.
2. நன்ருக அரைக்கவும். தண்ணீரையும், உப்பையும் சேர்க்கவும்.
3. நறுக்கிய கொத்தமல்லி தழையையும், மிளகாய் பொடியையும் சேர்க்கவும்.
4. வாணலியைச் சூடாக்கி எண்ணெயை ஊற்றவும்.
5. தோசைக்கல் சூடானவுடன் மாவை தோசை மாதிரி வார்க்கவும்.
6. ஒரு பக்கம் வெந்தவுடன் மறு பக்கம் திருப்பிப் போட்டு மறு பக்கத்தையும் வேக வைக்கவும்.
7. நன்ருக வெந்தவுடன் எடுத்துச்சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	552.8	25.8
நபருக்கு	276.3	12.9

9. கம்பு ரொட்டி

தேவையான பொருள்கள் — அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)

கம்பு மாவு	450 கிராம்
உப்பு	1½ டீஸ்பூன்
தண்ணீர்	1—1½ கோப்பை
வெண்ணெய், நெய் அல்லது எண்ணெய்	30லிருந்து 50கிராம்

செய்யும் முறை

1. சோளமாவு ரொட்டி மாதிரி இதையும் செய்ய வேண்டும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2052	52
நபருக்கு	513	13

10. ராஜ் மகா

தேவையான பொருள்கள் — அளவுகள் (இரண்டு நபர்களுக்கு)

ராஜ் மகா	100 கிராம்
வெங்காயம்	50 கிராம்
மிளகாய்	7 கிராம்
மிளகாய் பொடி	2 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத் தக்கபடி
கரம் மசாலா	2 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	2 கொத்து
பூண்டு	2
இஞ்சி	1 சிறு துண்டு
எலுமிச்சம்பழம்	10 கிராம் (¼)
நெய்	15 கிராம்

செய்யும் முறை

1. ராஜ் மகாவை முதல் நாள் இரவு ஊற வைக்கவும்.
2. வெங்காயம், மிளகாய், பூண்டு, இஞ்சி, மிளகாய் பொடியை நன்ருக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

3. அடுப்பில் பாத்திரத்தைச் சூடாக்கி, மசாலாவை வதக்கி, ராஜ் மகாவைப்போட்டு வேக வைக்கவும்.
4. அடுப்பிலிருந்து இறக்கி கரம் மசாலாவைப்போடவும்.
5. கொத்தமல்லி தழையைப் போட்டு சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	517.5	24.27
நபருக்கு	253.7	12.13

11. கடலைமாவு பர்பி (10 – துண்டுகள்)

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள்
கடலை மாவு	50 கிராம் (½ கோப்பை)
சர்க்கரை	50 கிராம்
நெய்	50 கிராம்
ஏலக்காய்	2 கிராம்
பால்	10 மிலி

செய்யும் முறை

1. நெய்யைச் சூடாக்கி கடலை மாவை வறுத்துக் கொள்ளவும்.
2. கீழே இறக்கி மாவின் மேல் கொஞ்சம் பாலைத் தெளிக்கவும்.
3. சர்க்கரையை பாகாகச் செய்து கொள்ளவும்.
4. மாவையும், ஏலக்காய் பொடியையும் பாகில் போடவும்.
5. நன்றாகக் கலந்து நெய் தடவிய தட்டில் ஊற்றவும்.
6. ஆறியவுடன் சிறு சிறு துண்டங்களாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	848	10.8

12. சோளமாவு ரொட்டி (5 லிருந்து 6 ரொட்டிகள்)

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (இரண்டு நபர்களுக்கு)
சோளமாவு	450 கிராம்
உப்பு	1½ டீஸ்பூன்
தண்ணீர்	1 லிருந்து 1½ கோப்பை
நெய்	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. மாவைச் சலித்து உப்பைச் சேர்க்கவும்.
2. சிறிது மாவை தனியாக வைத்து, தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக பிசைந்துக் கொள்ளவும்.
3. ரொட்டி மாதிரி பண்ணவும். அவ்வப்போது நெய்யை ஊற்றி எடுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1758	50
நபருக்கு	879	25

13. காய்கறிக்கூட்டு

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
முட்டைக்கோஸ்	115 கிராம்
பட்டாணி	115 கிராம்
தக்காளி	115 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
மஞ்சள்	1 டீஸ்பூன்
ஜீரகம்	1 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
இஞ்சி	10 கிராம்
பூண்டு	3
எலுமிச்சம்பழம்	ருசிக்குத்தக்கபடி
நெய்	30 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. காய்கறிகளை கழுவி நறுக்கி தயாராக வைத்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய், பூண்டு, இஞ்சியை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. நெய்யைச் சூடாக்கி மசாலாவை வறுக்கவும். காய்

கறிகளேயும் உப்பையும் கலக்கி மசாலாவுடன் சேர்த்து நன்ருக கலக்கி வைக்கவும்.

3. பாத்திரத்தை நன்ருக மூடவும்.
4. காய்கறிகள் வேகும் வரை அடுப்பில் வைத்து பிறகு இறக்கவும்.
5. தேவையான எலுமிச்சம்பழ சாறை ஊற்றிக் கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	705	16.3
நபருக்கு	177	4.0

14. காய்கறி பட்டீஸ்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (பத்து நபர்களுக்கு)
உருளேக்கிழங்கு	800 கிராம்
ரொட்டி	80 கிராம்
பட்டாணி	180 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
இஞ்சி	ஒரு சிறு துண்டு
வெங்காயம்	100 கிராம்
பச்சை கொத்தமல்லி	5 கிராம்
எலுமிச்சம்பழச்சாறு	சிறு துளி
கரம் மசாலா	ஒரு சிட்டிகை
மாங்காய் புவுடர்	கால் டீஸ்பூன்
வதக்க எண்ணெய்	

செய்யும் முறை

1. உருளேக்கிழங்கை வேக வைக்கவும். தோலே உறித்து நசுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. ரொட்டியை தண்ணீரில் நனேத்து உருளேக்கிழங்குடன் சேர்க்கவும். உப்பையும், எலுமிச்சம்பழச் சாறையும் சேர்க்கவும்.
3. பட்டாணியை உறித்து நசுக்கிக் கொள்ளவும்.
4. பச்சை மிளகாயையும், இஞ்சியையும் அரைத்துக் கொள்ளவும்.
5. ஒரு வாணலியில் எண்ணேயை விட்டு வெங்காயத்தை வதக்கவும். வெங்காயம் பொன் நிறமானவுடன், பச்சை மிளகாயையும், இஞ்சியையும் போடவும்.
6. பட்டாணியையும் உப்பையும், கலந்து பட்டாணி வேகும் வரை சமைக்கவும்.
7. பச்சை கொத்தமல்லி, கரம் மசாலா, மாங்காய் பவுடரைச் சேர்த்து நன்ருக கலக்கவும்.
8. உருளேக்கிழங்கையும், பட்டாணியையும் 10 அல்லது 100 பாகமாக பிரித்துக் கொள்ளவும்.
9. உருளேக்கிழங்கை கிண்ணமாகச் செய்து கொண்டு பட்டாணியைப் போடவும்.
10. கெட்டியாக ஆகும் வரை வதக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1188	33.1
நபருக்கு	119	3.3

15. பேயின் கோப்தா கறி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
தாமரக்கிழங்கு	225 கிராம்
வெங்காயம்	200 கிராம் (2)
இஞ்சி	1 செ.மீ.
பூண்டு	3
கடலே மாவு	100 கிராம்
மிளகாய் பொடி	முக்கால் டீஸ்பூன்
தனியா பொடி	ஒரு டீஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி	கால் டீஸ்பூன்
கரம் மசாலா	கால் டீஸ்பூன்
தக்காளி	250 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. தாமரக் கிழங்கை நறுக்கி ஒரு வெங்காயம், சிறிது பூண்டு, இஞ்சியுடன் அரைக்கவும்.

2. வறுத்த கடலைமாவு, சிறிதளவு மிளகாய் பொடி சிறிதளவு உப்பையும் சேர்க்கவும்.
3. பந்து மாதிரி செய்து எண்ணெயில் வதக்கவும்.
4. மீதி வெங்காயத்தையும் பூண்டையும் அரைக்கவும்.
5. எண்ணெயைச் சூடாக்கி இதர பொருள்களை வதக்கவும்.
6. வெட்டிய தக்காளி, மஞ்சள் பொடி, உப்பு, தனியா பொடி, மிளகாய் பொடி, இவைகளைச் சேர்த்து சமைக்கவும்.
7. இரண்டு மூன்று கோப்பை தண்ணீரில் ஊற்றி வேக வைக்கவும்.
8. உலர்ந்த கோப்டாவை போட்டு மேலும் 15 நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும்.
9. கரம் மசாலா பொடியைப் போட்டு எடுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	986	20.2
நபருக்கு	246	7.3

16. ரவா அல்வா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள்
ரவை	50 கிராம்
சர்க்கரை	50 கிராம்
பட்டாணி	20 கிராம்
நெய்	5 கிராம்
ஏலக்காய்	2 கிராம்

செய்யும் முறை

1. ரவையை நெய் விட்டு பொன் நிறமாக வறுக்கவும்.
2. பிறகு பட்டாணி மாவை, தண்ணீர் விட்டு வேக வைக்கவும்.
3. நன்றாக வெந்தவுடன் சர்க்கரையும் ஏலக்காய் பொடியையும் போடவும். கெட்டியாகும் வரை அடுப்பில் வைத்து பிறகு எடுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	545	11.4

17. சோலை பாஜி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
சோலை இலை	450 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	24
இஞ்சி	ஒரு துண்டு
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
தண்ணீர்	சிறிதளவு
உருளைக்கிழங்கு	60 கிராம்
எண்ணெய்	30 கிராம்
மிளகாய் பொடி	½ டீஸ்பூன்
பயத்தம்பருப்பு	சுமார் 30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. சோலை இலையை அலம்பி, சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.
2. பயத்தம் பருப்புடன் இலையைப் போட்டு தண்ணீரும் உப்பையும் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.
3. வெங்காயத்தை வெட்டி வதக்கிக் கொள்ளவும்.
4. வெட்டிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தக்காளி, மிளகாய்ப் பொடியைச் சேர்க்கவும்.
5. 15 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
6. வெந்த சோலையைப்போட்டு 5, 10, நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	605	24.2
நபருக்கு	151	6.0

18. உளுத்தம்பருப்பு ரொட்டி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உளுத்தம்பருப்பு	225 கிராம்
கோதுமை	225 கிராம்
தனியா பொடி	5 கிராம்
சுக்குப் பொடி	1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி	1 டீஸ்பூன்
மிளகாய்ப் பொடி	1 டீஸ்பூன்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	10 கிராம்
நல்ல நெய்	10 கிராம்

செய்யும் முறை

1. பருப்பை முதல் நாள் இரவு ஊற வைத்து மறுநாள் நன்ருக மாவு போல் அரைத்துக் கொள்ளவும்.
2. எண்ணேயைச் சூடாக்கி, பருப்பு, மஞ்சள் பொடி, தனியா பொடி, சுக்குப் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, உப்பைப் போடவும்.
3. சிறிது நேரம் வதக்கவும்.
4. மெதுவான சூட்டில் பருப்பு வேகும் வரை சமைக்கவும்.
5. நன்ருகக் கலந்து கீழே இறக்கி ஆற வைக்கவும்.
6. கோதுமை மாவுடன் கலந்து கெட்டியாக ஆகும் வரை வைக்கவும்.
7. அரைமணி நேரத்திற்குப் பிறகு சிறு சிறு உருண்டையாக ஆக்கவும்.
8. சப்பாத்தி மாதிரி கல்லில் சூடாக்கவும்.
9. கல்லில் நெய் தடவி வதக்கவும்.
10. இம்மாதிரியே ஒவ்வொன்றையும் செய்யவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1726	81
நபருக்கு	432	20

19. கேரட் அல்வா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
கேரட்	225 கிராம்
சர்க்கரை	115 கிராம்
பால்	120 மிலி
நெய்	55 கிராம்
உலர்ந்த பழங்கள், கொட்டைகள்	20 கிராம்
ஏலக்காய்	சிறிதளவு

செய்யும் முறை

1. கேரட்டை நன்ருக அலம்பி, துறுவிக் கொள்ளவும்.
2. பாலே விட்டு வேக வைக்கவும்.
3. பால் நன்ருகக் காய்ந்து கெட்டியானவுடன் நெய்யைச் சேர்க்கவும்.
4. சர்க்கரை, உலர்ந்த பழங்கள், ஏலப்பொடியைப் போடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1272	10.2
நபருக்கு	318	2.6

வட இந்தியா

(அசைவ உணவு)

1. மாமிச உருளைக்கிழங்கு பசலைக்கீரை

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
மாமிசம்	500 கிராம்
பசலைக்கீரை	4 கொத்து
உருளைக்கிழங்கு	500 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	5 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	ஒரு சிட்டிகை
இஞ்சி	15 கிராம்
ஜீரகம்	ஒரு சிட்டிகை
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
பூண்டு	சிறிதளவு
உப்பு	10 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
எண்ணெய்	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. மாமிசத்தை அலம்பி நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை தோலை உறித்து நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. மிளகாய்வற்றல், மஞ்சள், ஜீரகம், இஞ்சி, பூண்டு, இவைகளை அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. வெங்காயத்தை நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும்.
4. எண்ணெயைச் சூடாக்கி வெங்காயத்தை வதக்கவும். மசாலாவைச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
5. மாமிசத்தையும், சிறிதளவு தண்ணீரைச் சேர்த்து மாமிசம் வேகும் வரை வைக்கவும்.
6. பசலைக் கீரையை நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். உப்புச் சேர்த்து தண்ணீர்கலக்காமல் வேகவைக்கவும்.
7. பசலைக்கீரையை அரைத்து மாமிசத்துடன் கலக்கவும்.
8. முக்கால் வேக்காடு ஆனவுடன் உருளைக்கிழங்கை சேர்க்கவும்.
9. மாமிசமும், உருளைக்கிழங்கும் பதமாகும் வரை சமைக்கவும். சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1907	111.1
நபருக்கு	477	29.8

2. மாமிசமும் உருளைக்கிழங்கு குருமாவும்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
மாமிசம்	250 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	250 கிராம்
கொப்பரை	30 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
இஞ்சி	5 கிராம்
பூண்டு	சிறிதளவு
மிளகாய் வற்றல்	5 கிராம்
தயிர்	115 கிராம்
தனியா பவுடர்	15 கிராம்
கக்கரி விதை	10 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	2
கிராம்பு, ஏலக்காய் முதலியவை	3 கிராம்
எண்ணெய்	55 கிராம்

செய்யும் முறை

1. மாமிசத்தையும், உருளைக்கிழங்கையும் அலம்பி நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும்.
2. தயிரில் அரைமணிநேரம் ஊறவைக்கவும்.
3. கக்கரி விதை, கொப்பரை, பூண்டு, இஞ்சி, தனியா பவுடர், மிளகாய் வற்றல், பச்சை மிளகாய், வெங் காயத்தில் பாதி, இவைகளை நன்றாக அரைக்கவும்.
4. மீதி வெங்காயத்தை வதக்கிக் கொள்ளவும்.

5. மசாலாவையும், மாமிசத்தையும் சேர்த்து சுமார் 15 நிமிடங்கள் வதக்கவும்.

6. தயிரையும், இளஞ்சூடான தண்ணீரையும் சேர்த்து மாமிசம் பதம்படும் வரை வேக வைக்கவும்.

7. மாமிசம், முக்கால் வேக்காடு ஆனவுடன் உருளைக் கிழங்கையும் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.

8. கிராம்பு, ஏலக்காய் இதர பொருள்களைப் பொடி செய்து கலக்கவும்.

9. மேலும் 5 லிருந்து 10 நிமிடங்கள் வரை வேகவைத்து எடுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1564	61.72
நபருக்கு	391	15.43

3. பசலைக்கீரை கட்லட்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
கடலைப்பருப்பு	250 கிராம்
பசலைக்கீரை	1 கிலோகிராம்
ரொட்டித்துண்டு	150 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	20 கிராம்
கரம் மசாலா	5 கிராம்
கோழி முட்டை	1
வெங்காயம்	70 கிராம்
இஞ்சி	5 கிராம்
பூண்டு	2 கிராம்
எண்ணெய்	20 கிராம்
எண்ணெய் (தாளிக்க)	30 கிராம்
கொத்தமல்லி	80 கிராம்

செய்யும் முறை

1. கடலைப்பருப்பை நன்றாக வேக வைக்கவும்.

2. பசலைக்கீரையை அலம்பி நறுக்கி வேக வைக்கவும்.

3. பருப்பையும் கீரையையும் அரைக்கவும்.

4. எண்ணெயில் வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், இதர தானியங்களை வதக்கவும்.

5. கலவையை சில நிமிடங்கள் வரை சமைக்கவும்.

6. கலவை ஆறியவுடன் கட்லட்டாக வெட்டவும்.

7. முட்டையை உடைத்து ஒவ்வொரு கட்லட்டையும் தோய்த்து எடுத்து காய வைக்கவும்.

8. சட்னியுடன் சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2234	89.96
நபருக்கு	279	11.24

4. ரோகன் ஜோஷ் (உருளைக்கிழங்குடன்)

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
மாமிசத்தின் கால்	225 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
தக்காளி	115 கிராம்
தனியா பவுடர்	10 கிராம்
உப்பு	5 கிராம்
எண்ணெய் (நெய்)	30 கிராம்
விதையில்லாத மிளகாய்	15 கிராம்
இஞ்சி	10 கிராம்
குங்குமப்பூ	ஒரு சிட்டிகை
ஜீரகம்	ஒரு சிட்டிகை
பூண்டு	சிறிதளவு
வெங்காயம்	115 கிராம்
ரத்தன் ஜோக்	சிறிதளவு
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. மாமிசத்தை அலம்பி எலும்புடன் ஒரு அங்குல நீளத்திற்கு வெட்டிக் கொள்ளவும்.

2. உருளைக்கிழங்கை தோலை உறித்து வெட்டிக் கொள்ளவும்.

3. வெங்காயத்தை நறுக்கவும். மிளகாய், கொத்த மல்லி, இஞ்சி, ஜீரகம், பூண்டை அரைக்கவும்.

4. எண்ணெயைச் சூடாக்கி வெங்காயத்தை வதக்கவும். மசாலாவைச் சேர்த்து வதக்கவும்.

5. மாமிசத்தில் குங்குமப்பூ, உப்பைப் போடவும்.

6. 5 நிமிடங்களுக்கு வதக்கி, இதர பொருள்களைப் போடவும்.

7. மாமிசம், வேகும்வரை சமைக்கவும்.

8. மாமிசம் முக்கால் வேக்காடு ஆனவுடன் உருளைக் கிழங்கைப் போடவும்.

9. நன்றாக வெந்தவுடன் இதர பொருள்களைப் போட்டு சிறிது பாலைச் சேர்க்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரோட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1076	51.66
நபருக்கு	269	12.92

5. ஷாமி கபாபஸ்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
கடலை	55 கிராம்
மாமிசம்	500 கிராம்
வெங்காயம்	55 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
பூண்டு	சிறிதளவு
இஞ்சி	சிறிதளவு
மிளகு	ருசிக்குத்தக்கபடி
தனியா பொடி	10 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	ஒரு சிட்டிகை
மிளகாய் பொடி	5 கிராம்
ஜீரகப் பொடி	ஒரு சிட்டிகை
இலவங்கப்பட்டை	ஒரு சிட்டிகை
எலுமிச்சபழத்தோல்	கொஞ்சம்
முட்டை	1
எண்ணெய்	30 கிராம்
உப்பு	10 கிராம்
பச்சை கொத்தமல்லி	½ கொத்து

செய்யும் முறை

1. கடலையை இரண்டிலிருந்து மூன்று மணி வரை ஊற வைக்கவும்.

2. மாமிசத்தை அலம்பி நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

3. மாமிசத்தையும் கடலையையும் வேக வைக்கவும்.

4. வெங்காயத்தில் பாதியையும், பூண்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பச்சை கொத்தமல்லியை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

5. மீதிப் பொருள்களை அரைத்துக் கொள்ளவும்.

6. கடலை, மாமிசம், மசாலா, முதலியவைகளை வேக வைக்கவும்.

7. முட்டையை உடைத்து ஊற்றவும்.

8. மசாலாவை கலந்து வதக்கவும்.

9. அடுப்பிலிருந்து எடுத்துச் சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரோட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1591	112.95
நபருக்கு	398	28.24

6. மாமிசமும், உருளைக்கிழங்கு கூப்தா கறியும்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
மாமிச கூப்தா	
மாமிசம்	500 கிராம்
கிராம்பு	8
முட்டை	2
கடலைப்பருப்பு	55 கிராம்
இஞ்சி	1 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
பச்சை கொத்தமல்லி	¼ கொத்து
எண்ணெய்	30 கிராம்
இலவங்கப்பட்டை	சிறிதளவு
உருளைக்கிழங்கு கூப்தா	
உருளைக்கிழங்கு	450 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
பச்சை கொத்தமல்லி	சிறிதளவு
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
கடலை மாவு	10 கிராம்

மாமிச கூப்தா செய்யும் முறை

1. மாமிசத்தை அலம்பி, எலும்புகளை எடுக்கவும்.
2. மாமிசத்தை வெட்டவும்.
3. பருப்பை அலம்பி வேக வைக்கவும்.
4. வெந்த பருப்பு, கிராம்பு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், மாமிசத்தை அரைக்கவும்.
5. உப்பு, வெட்டிய கொத்தமல்லி தழை, உடைத்த முட்டையைச் சேர்க்கவும்.
6. பந்து மாதிரி செய்து மெதுவாக வதக்கவும்.

உருளைக்கிழங்கு கூப்தா செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து நசுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி தழையை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. கலவைப் பொருள்களையும், உருளைக்கிழங்கு, உப்பையும் கலக்கவும். சிறு சிறு உருண்டையாக செய்து கொள்ளவும்.
4. கடலை மாவுடன் தண்ணீர் கலந்து குழம்பாக்கிக் கொள்ளவும்.
5. உருளைக்கிழங்கை கடலைமாவுடன் நனைத்து எண்ணெயில் போட்டு பொறித்து எடுக்கவும்.

கறி

தனியா பவுடர்	15	கிராம்
விதையில்லாத மிளகாய் வற்றல்	5	கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1	சிட்டிகை
கொப்பரை	30	கிராம்
பூண்டு		சிறிதளவு
பச்சை மிளகாய்		சில
தக்காளி	115	கிராம்
எலுமிச்சம்பழம்		பாதி
உப்பு		ருசிக்குத்தக்கபடி
வெங்காயம்	55	கிராம்
நெய்	115	கிராம்

செய்யும் முறை

1. வெங்காயத்தை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. மசாலாவை அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. தக்காளியை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
4. வெங்காயத்தை கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்கவும்.
5. மசாலாவைச் சேர்த்து வதக்கவும்.
6. தக்காளியையும், மசாலாவையும் சேர்த்து சமைக்கவும்.
7. மாமிச கூப்தாவைச் சேர்த்து சமைக்கவும்.
8. உருளைக்கிழங்கு கூப்தா, எலுமிச்சம்பழச்சாறை சேர்க்கவும்.
9. அடுப்பிலிருந்து எடுத்து உடனே சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	3046	132.5
நபருக்கு	380.7	16.5

7. நவதானியம் கலந்த மாமிசம்
மாமிசம் ரூ பீஸ் வித் லெண்டில்ஸ்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)	
மாமிசம்	500	கிராம்
வெங்காயம்	225	கிராம்
நவ தானியங்கள்	225	கிராம்
பூண்டு	2	
ஜீரகம்	½	டீஸ்பூன்
மிளகாய்	5	கிராம்
உப்பு		ருசிக்குத்தக்கபடி
தயிர்	55	கிராம்
நெய்	55	கிராம்
மிளகு	6	
மஞ்சள் பொடி	½	டீஸ்பூன்

செய்யும் முறை

1. மாமிசத்தை அலம்பி, இரண்டு அங்குல அளவிற்கு வெட்டிக் கொள்ளவும்.
2. வெங்காயத்தில் பாதியையும், பூண்டு, ஜீரகத்தை நசுக்கிக்கொள்ளவும். மிளகாயை அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. உப்பு, தயிருடன் கலக்கவும்.
4. கலந்த தயிரை மாமிசத்தில் ஊற்றி, அரைமணி நேரம் வைக்கவும்.
5. மீதி வெங்காயத்தை நெய்யில் வதக்கவும்.
6. மாமிசத்தை கலந்து அடுப்பில் வைத்து மூடவும்.
7. நவதானியங்களைச் சேர்த்து தண்ணீர் விடவும்.
8. மெதுவான சூட்டில் சமைக்கவும்.
9. மிளகையும், மஞ்சள் பொடியையும் போட்டு கலக்கவும்.
10. தண்ணீர் வற்றும் வரை வேக வைக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2380	153.5
நபருக்கு	297.5	19.18

8. ஈரல் கபாபஸ்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவு (நான்கு நபர்களுக்கு)
ஈரல்	500 கிராம்
தனியா பொடி	1 டீஸ்பூன்
கிராம்பு	6
பூண்டு	சிறிதளவு
இஞ்சி	ஒரு துண்டு
மிளகுப் பொடி	ஒரு டீஸ்பூன்
தயிர்	55 கிராம்

செய்யும் முறை

1. ஈரலை ஐந்து அங்குல நீளத்திற்கு வெட்டவும். அலம்பி காய வைக்கவும்.
2. தனியா, கிராம்பு, பூண்டு, இஞ்சியை அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. தயிர், மிளகு, இதர பொருள்களை கலக்கவும்.
4. கலவையில் லீவரைப் போடவும்.
5. லீவரை அடுப்பில் கல்லில் போட்டு 10 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.
6. பிறகு எடுத்துச்சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	783	98.2
நபருக்கு	196	24.5

1. உருளைக்கிழங்கு கூட்டு

தேவையான பொருள்கள்	அளவு (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	450 கிராம்
பட்டாணி	225 கிராம்
வெங்காயம்	55 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத் தக்கபடி
நெய்	30 கிராம்
எலுமிச்சம்பழம்	பாதி மூடி

கறி

தக்காளி	225 கிராம்
வெங்காயம்	30 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	ஒரு சிட்டிகை
மிளகாய் பொடி	5 கிராம்

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை வேக வைக்கவும்.
2. தோலை உறித்து பாதியாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
3. நடுவில் பள்ளம் செய்து கொள்ளவும்.
4. தயார் செய்த சாமான்களுடன் கலக்கவும்.
5. இரண்டு உருளைக்கிழங்கை ஒன்றுடன் ஒன்று மூடவும்.
6. பொன் நிறமாகும் வரை வதக்கவும். கறியுடன் கலந்து 15லிருந்து 30 நிமிடம் வேக வைக்கவும்.
7. சூடாகச் சாப்பிடவும்.

கறி

1. வெங்காயம், மிளகாய் பொடி, மஞ்சள் பொடி, தக்காளியைப் போட்டு வதக்கவும்.
2. தண்ணீர் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.
3. நறுக்கிய வெங்காயம், பட்டாணி, உப்பு, முதலியவைகளைப் போட்டு வேக வைத்து கொஞ்சம் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை ஊற்றவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1012	26.7
நபருக்கு	253	6.7

2. தக்காளி, கத்தரிக்காய் அம்பல்

தேவையான பொருள்கள்	அளவு (நான்கு நபர்களுக்கு)
தக்காளி	225 கிராம்
கத்தரிக்காய்	225 கிராம்
கடுகு எண்ணெய்	30 கிராம்
வெல்லம்	15 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	ஒரு சிட்டிகை
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. தக்காளியையும், கத்தரிக்காயையும் அலம்பி சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. எண்ணெயைச் சூடாக்கி கடுகைப் போடவும்.
3. கடுகு வெடித்தவுடன் தக்காளியையும், கத்தரிக் காயையும் போடவும்.
4. ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும். வெல்லம், மஞ்சள் பொடி, உப்பைச் சேர்க்கவும்.
5. தக்காளியையும், கத்தரிக்காயையும் வேகும் வரை வைத்திருந்து பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	425	5.21
நபருக்கு	106	1.03

3. பஞ்ச் பூர்ண சார்சேரி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவு (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
கத்தரிக்காய்	115 கிராம்
பரங்கிக்காய்	115 கிராம்
பட்டாணி	115 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
வெங்காயம், கடுகு, ஜீரகம், வெந்தயம்	5 கிராம்
கறிவேப்பிலை	ஒரு கொத்து
சர்க்கரை	ஒரு டீஸ்பூன்
எண்ணெய்	15 மிலி
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
மிளகாய்	1

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கையும், பரங்கிக்காயையும், சிறு சிறு துண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். கத்தரிக்காயை யும் சிறு சிறு துண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பட்டாணியை உறித்துக் கொள்ளவும்.
2. மிளகாயை சிறு துண்டாக வெட்டி வதக்கி, மசாலா கறிவேப்பிலையை கலக்கவும். காய்கறிகளை சேர்க்கவும்.
3. சர்க்கரை, உப்பு, போதுமான தண்ணீர் விட்டு சமைக்கவும்.
4. நன்ருக வேகும் வரை வைத்திருந்து பிறகு எடுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	516	14.4
நபருக்கு	129	3.7

4. பருப்புப் பூரிகள்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவு (நான்கு நபர்களுக்கு)
கோதுமை மாவு	450 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	30 கிராம்
கருப்பு உளுத்தம்பருப்பு	225 கிராம்
ஜீரகம்	5 கிராம்
ஏலக்காய்	1
கிராம்பு	4
மிளகாய் வற்றல்	3
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	15 கிராம்
பொறிக்க எண்ணெய்	30 மிலி
இலவங்கப்பட்டை	ஒரு சிறிய துண்டு

செய்யும் முறை

1. மாவை நன்ருக சலித்து எண்ணையைவிட்டு பிசையவும்.
2. உப்பையும், தண்ணீரையும் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். அரைமணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
3. நன்ருகப் பிசையவும்.
4. சிறு சிறு உருண்டையாக்கிக் கொள்ளவும்.
5. கலந்த பருப்பை மாவிற்குள் வைத்து மூடிக் கொள்ளவும்.
6. அப்பளாம் இடுவது மாதிரி இட்டுக் கொள்ளவும்.
7. எண்ணெயில் போட்டு பொறிக்கவும்.
8. பருப்பை இரண்டு மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு அரைக்கவும்.
9. மசாலாவுடன் கலக்கவும்.
10. மசாலாவையும், இதர பொருள்களையும் வதக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	3008	109.44
நபருக்கு	752	27.36

5. பாஜா மஸ்லார் தர்க்காரி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவு (நான்கு நபர்களுக்கு)
கத்தரிக்காய்	100 கிராம்
தயிர்	100 கிராம்

பச்சை மிளகாய்	10	கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	1	கிராம்
கடுகு	2	கிராம்
ஜீரகம்	2	கிராம்
வெந்தயம்	1	கிராம்
உப்பு	5	கிராம்
சர்க்கரை	5	கிராம்
எண்ணெய்	30	கிராம்

செய்யும் முறை

1. கடுகு, வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.
2. கத்தரிக்காயை நறுக்கிக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயையும் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
3. வெந்தயம், மிளகாய் வற்றல் இவைகளை வறுக்கவும்.
4. கத்தரிக்காயைச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
5. அரைக் கோப்பை தண்ணீருடன் தயிரைச் சேர்த்து சர்க்கரை, உப்பு, பச்சை மிளகாயுடன் கத்தரிக்காய் கலவையில் போடவும்.
6. கத்தரிக்காய் நன்றாக வேகும் வரை அடுப்பில் வைக்கவும்.
7. நவதானிய கலவையை கலந்து அடுப்பிலிருந்து எடுக்கவும். சூடாகச்சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	357	4.8
நபருக்கு	89	1.2

6. முட்டைகோஸ் தியபி சாலன் உறல்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவு (நான்கு நபர்களுக்கு)	
முட்டைகோஸ்	200	கிராம்
அரிசி	15	கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	120	கிராம்
வெங்காயம்	100	கிராம்
இஞ்சி	2	கிராம்
பச்சை மிளகாய்	10	கிராம்
மிளகாய் பொடி	2	கிராம்
கறிவேப்பிலை		ஒரு கொத்து
கிராம்பு	2	
ஏலக்காய்	1	
உப்பு	5	கிராம்
சர்க்கரை	2	கிராம்

செய்யும் முறை

1. முட்டைக்கோஸை அலம்பி, நறுக்கி, வேக வைக்கவும்
2. அரிசியை பத்து நிமிட நேரம் ஊற வைக்கவும்.
3. உருளைக்கிழங்கை சிறு சிறு துண்டமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
4. வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
5. எண்ணெயை ஊற்றி உருளைக்கிழங்கை வதக்கி பொன் நிறம் ஆனதும் இறக்கவும்.
6. வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, கிராம்பு, ஏலக்காய் முதலியவற்றை வதக்கவும்.
7. அரிசி, மிளகாய்பொடி, இஞ்சி, கலந்து வதக்கவும்.
8. சமைக்கப் போதுமான தண்ணீரைச் சேர்க்கவும். பிறகு முட்டைகோஸ், மிளகாயை போடவும்.
9. உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து, 5 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கி சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	274	8.04
நபருக்கு	64	2.00

தென் இந்தியா

(சைவ உணவு)

1. மிளகாய் சட்னி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவு
பச்சை மிளகாய்	2
சின்ன வெங்காயம்	30 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்	15 மிலி

செய்யும் முறை

1. பச்சை மிளகாயையும் சின்ன வெங்காயத்தையும் நன்றாக அரைக்கவும்.
2. உப்பு சேர்த்து எண்ணெயுடன் கலக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	149	0.7

2. அவியல்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவு (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
கத்தரிக்காய்	225 கிராம்
பிரெஞ்சு பீன்ஸ்	55 கிராம்
பலாக் கொட்டை	55 கிராம்
முருங்கைக்காய்	115 கிராம்
வாழைக்காய்	115 கிராம்
பாகற்காய்	55 கிராம்
தேங்காய்	115 கிராம்
மாங்காய் அல்லது புளித்த தயிர்	55 கிராம்
தேங்காய் எண்ணெய்	50 மிலி
ஜீரகம்	ஒரு டீஸ்பூன்

செய்யும் முறை

1. காய்கறிகளை சுத்தமாக கழுவி பெரிய அளவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
2. ஒரு உருளியில் போதுமான தண்ணீரில் காய்கறிகளைப் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். மஞ்சள் பொடியையும், கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
3. தேங்காயைத் துருவி, பச்சை மிளகாய் ஜீரகத்துடன் நன்றாக அரைக்கவும். தயிருடன் நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.
4. காய்கறிகள் வெந்ததும், உப்புப் போட்டு தயிருடன் கலந்த தேங்காயைப் போட்டு கலக்கவும்.
5. மெதுவான சூட்டில் கொதிக்க வைக்கவும். தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு நன்றாகக் கலந்து அடுப்பிலிருந்து எடுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1045	20.45
நபருக்கு	268	5.97

3. வாழைக்காய் கறி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவு (நான்கு நபர்களுக்கு)
வாழைக்காய்	500 கிராம்
தேங்காய்	½ மூடி
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	½ டீஸ்பூன்
வெள்ளைப் பூண்டு	ஒன்று
வெங்காயம்	ஒன்று
கறிவேப்பிலை	இரண்டு கொத்து
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

தாளிக்க

தேங்காய் எண்ணெ	15 மிலி
வெங்காயம்	2

செய்யும் முறை

1. வாழைக்காயின் தோலே அகற்றிவிட்டு, துண்டு துண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். சுத்தமாக அலம்பவும்.
2. கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து வேக விடவும். உப்புப்போடவும்.
3. பச்சை மிளகாய், மஞ்சள், தேங்காய், பூண்டு, வெங்காயத்தை நன்ருக அரைக்கவும்.
4. வெந்த வாழைக்காய்த் துண்டுடன் அரைத்த பொருள்களே கலந்து கொதிக்க வைக்கவும்.
5. நன்ருகக் கலந்து கறிவேப்பிலேயைப் போட்டு, அடுப்பிலிருந்து எடுக்கவும்.
6. ஒரு அகன்ற உருளியில் எண்ணெயை சூடாக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியவுடன், வாழைக்காய் கலவையைச் சேர்த்து நன்ருகக் கலந்து 2, 3 நிமிடங்களில் இறக்கி விடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	987	13.01
நபருக்கு	246	3.2

4. வதக்கிய பீன்ஸ்

தேவையான பொருள்கள்	அளவு (நான்கு நபர்களுக்கு)
பிரெஞ்சு பீன்ஸ்	225 கிராம்
உப்பு	10 கிராம்
மிளகாய் வற்றல் (விதை இல்லாமல்)	5 கிராம்
கொழுப்பு அல்லது எண்ணெ	15 கிராம்
வெங்காயம்	10 கிராம்

செய்யும் முறை

1. பீன்ஸை ஒன்ருகச் சேர்த்து பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. மிளகாயிலிருந்து விதைகளே அகற்றி விட்டு நன்ருக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. மிளகாய், பீன்ஸ், உப்பு இவைகளுடன் போதுமான தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும்.
4. தோல் உரித்த வெங்காயத்தை பொன் நிறமாக வதக்கி, வெந்த பீன்ஸுடன் போட்டு கலக்கவும். நன்ருக வதங்கிய பிறகு எடுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	199	4.75
நபருக்கு	50	1.20

5. பிஸி பேலா ஹுலி (சாம்பார் சாதம்)

தேவையான பொருள்கள்	அளவு (நான்கு பேர்களுக்கு)
துவரம்பருப்பு	250 கிராம்
அரிசி	½ கிலோ
புளி	15 கிராம்
கொத்தமல்லி விதை	30 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	15-20 கிராம்
கடலேபருப்பு	5 கிராம்
உளுத்தம் பருப்பு	5 கிராம்
வெந்தயம்	ஒரு சிட்டிகை
பெருங்காயம்	ஒரு சிட்டிகை
துறுவிய தேங்காய்	அரை மூடி
உப்பு	ருசிக்குத் தக்கபடி
கடுகு	சிறிதளவு
உளுத்தம்பருப்பு	சிறிதளவு
கறிவேப்பிலே	ஒரு கொத்து
முந்திரிப்பருப்பு	50 கிராம்
கரம் மசாலா	5 கிராம்
பொரிக்க எண்ணெ	15 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	சில கொத்துகள்

செய்யும் முறை

1. பருப்பை நன்ருக வேக வைக்கவும்.
2. புளியை தண்ணீரில் நன்ருக ஊறவைத்து பிழிந்து எடுக்கவும்.
3. மசாலா சாமான்களை கொஞ்சம் எண்ணெயில் நன்ருக வறுத்து, அரைத்துக் கொள்ளவும்.
4. மசாலா, கரம் மசாலா, கறிவேப்பிலை, அலம்பிய அரிசி முதலியவைகளை வெந்த பருப்புடன் கலக்கவும். உப்பையும் சேர்க்கவும்.
5. போதுமான வெந்நீர்விட்டு அடுப்பில் வைத்து வேக விட்டு எடுக்கவும்.
6. கொத்தமல்லி, வறுத்த முந்திரிப்பருப்பை போட்டு கலக்கவும்.
7. நெய்யுடன் சேர்த்து சுடச்சுடச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	3682	109.87
நபருக்கு	920	27.47

6. பீன்ஸ் கறி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவு (நான்கு பேர்களுக்கு)
பிரெஞ்சு பீன்ஸ்	450 கிராம்
வெங்காயம்	55 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
கடுகு	கொஞ்சம்
எண்ணெ	30 மிலி
தேங்காய்	55 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
கறிவேப்பிலை	ஒரு கொத்து

செய்யும் முறை

1. பீன்ஸை பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் வெட்டவும்.
3. எண்ணெயை அடுப்பில் வைத்து கடுகைப் போடவும்.
4. கடுகு வெடித்தவுடன் நறுக்கிய வெங்காயத்தையும், பச்சைமிளகாயையும், கறிவேப்பிலையையும் போட்டு வதக்கவும்.
5. நறுக்கிய பீன்ஸை போட்டு, போதுமான உப்பையும் தண்ணீரையும் விடவும்.
6. தண்ணீர் சுண்டும் வரை வேக வைக்கவும்.
7. பிறகு துறுவிய தேங்காயைப் போட்டு, கலந்து சிறிது நேரத்தில் அடுப்பிலிருந்து எடுக்கவும். சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	660	10.94
நபருக்கு	165	2.73

7. ரவா மற்றும் காய்கறி உப்புமா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவு (நான்கு பேர்களுக்கு)
ரவா	450 கிராம்
முளை கிளம்பிய பயறு	225 கிராம் (முளை கிளம்பாத பயறு 60 கிராம்)
தேங்காய்	115 கிராம் (½ மூடி)
எலுமிச்சம்பழம்	1
கடலைபருப்பு	2 டீஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பு	½ டீஸ்பூன்
கடுகு	¼ டீஸ்பூன்
கேரட்	115 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	6 (20 கிராம்)
இஞ்சி	5 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	ஒரு கட்டு
கறிவேப்பிலை	2 கொத்து
பெருங்காயம்	ஒரு சிட்டிகை
உப்பு	ருசிக்குத் தக்கபடி
சர்க்கரை	ஒரு சிட்டிகை
எண்ணெ	150 மிலி

செய்யும் முறை

1. காய்கறிகளை நறுக்கி தயார்படுத்திக்கொண்டு, வாணலியில் 100 மிலி எண்ணெயை வைத்து கொதிக்க விடவும்.

2. கடலைபருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, கடுகு, கறிவேப்பிலை பெருங்காயத்தைப் போடவும்.

3. நறுக்கிய கேரட்டையும், முளை உள்ள பயிரையும் போட்டு நன்கு கலக்கவும்.

4. பச்சை மசாலாவையும், உப்பையும் போட்டு நன்கு கலக்கவும். காய்கறிகளுடன் தண்ணீரைக் கலந்து கொதிக்க விடவும்.

5. இதற்கிடையில் மீதி எண்ணெயை சூடுபடுத்தி, ரவையை லேசாக வறுக்கவும்.

6. ரவையை காய்கறிகளுடன் சேருங்கள்.

7. நன்ருக வேகும் வரை லேசான சூட்டில் அடுப்பில் வைத்து கிளறி விடவும்.

8. எலுமிச்சம்பழத்தை பிழியவும். கொஞ்சம் சர்க்கரையும், தேங்காய் துறுவலையும் சேர்க்கவும். நன்ருக கலக்கவும்.

9. அடுப்பிலிருந்து எடுத்துவிட்டு சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	4319	130.98
நபருக்கு	1079.7	33.5

8. வதக்கிய புடலங்காய்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவு (நான்கு நபர்களுக்கு)
புடலங்காய்	450 கிராம்
வெங்காயம்	55 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
பச்சைமிளகாய்	10 கிராம்
இஞ்சி	சிறிதளவு
மஞ்சள் பொடி	ஒரு சிட்டிகை
கடுகு	ஒரு சிட்டிகை
உப்பு	ருசிக்குத் தக்கபடி
எலுமிச்சம்பழம்	பாதி பழம்
கடலை மாவு	30 கிராம்
தண்ணீர்	(சுமார்) 590 மிலி
பொரிக்க எண்ணெ	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. புடலங்காயை அலம்பி நறுக்கி வேக வைக்கவும்.

2. விதைகளை அகற்றிவிட்டு, உப்பைச் சேர்த்து தனியாக வைக்கவும்.

3. உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலை உறித்து விட்டு, பொடியாக்கிக் கொள்ளலாம்.

4. வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

5. கொஞ்சம் எண்ணெயை சூடாக்கி, கடுகைப் போட்டு, கடுகு வெடித்தவுடன், மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, மஞ்சள் பொடி, உருளைக்கிழங்கு, உப்பு இவைகளைப் போட்டு நன்ருக கலக்கவும்.

6. எலுமிச்சம்பழத்தை பிழிந்து நன்ருகக் கலக்கிவிட்டு அடுப்பிலிருந்து எடுக்கவும்.

7. நறுக்கிய புடலங்காயில் உருளைக்கிழங்கு கலவையைப் போடவும்.

8. கடலைமாவுடன் உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து குழம் பாக்கிக் கொள்ளவும்.

9. குழம்பில் புடலங்காயை நனைத்து கொதிக்கும் எண்ணெயில் போட்டு எடுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	708	12.9
நபருக்கு	177	3.2

9. பொதினு சட்னி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவு (நான்கு நபர்களுக்கு)
பொதினு	$\frac{1}{4}$ கட்டு
மாதுளை விதை அல்லது புளி	10 கிராம்
பச்சைமிளகாய்	5 கிராம்
வெங்காயம்	30 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
சர்க்கரை	ஒரு சிட்டிகை

செய்யும் முறை

1. பொதினவை அலம்பிவிட்டு, இலைகளை தனியாக எடுக்கவும்.
2. வெங்காயத்தை உரித்துவிட்டு நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. எல்லா பொருள்களையும் அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்துச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	63	3
நபருக்கு	16	0.8

10. எலுமிச்ச பழச்சாதம்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
அரிசி	450 கிராம்
எலுமிச்சம்பழம்	2
எண்ணெய்	30 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 டீஸ்பூன்
வெந்தயம்	1 டீஸ்பூன்
உளுத்தம்பருப்பு	15 கிராம்
கடலைப்பருப்பு	15 கிராம்
கடுகு	½ டீஸ்பூன்
பெருங்காயம்	ஒரு சிட்டிகை
முந்திரிப்பருப்பு	30 கிராம்
பட்டாணி	30 கிராம்
கறிவேப்பிலை	ஒரு கொத்து
உப்பு	ருசிக்குத் தக்கபடி
மிளகாய் வற்றல்	5 கிராம்

செய்யும் முறை

1. அரிசியை சாதமாக்கிக் கொள்ளவும்.
2. வெந்தயம், மஞ்சள் பொடி, உளுத்தம்பருப்பை நன்றாகப் பொடி செய்து வதக்கிவிட்டு சாதத்துடன் கலக்கவும். உப்பைப் போட்டு எலுமிச்சம்பழத்தை பிழியவும்.
3. அடுப்பில் எண்ணெயை வைத்து முந்திரிப்பருப்பு, பட்டாணியை வறுத்து எடுக்கவும்.
4. கறிவேப்பிலை, கடுகு, பெருங்காயம், கடலைப்பருப்பு, மிளகாய் வற்றலை வறுத்துக் கொள்ளவும்.
5. சிவந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி சாதத்தில் நன்றாகக் கலக்கவும். முந்திரிப்பருப்பு, பட்டாணியை சேர்த்து, சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2274.3	51.7
நபருக்கு	568.5	12.9

11. இஞ்சிப் பச்சடி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
குறுத்து இஞ்சி	15 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
கடுகு	5 கிராம்
வெங்காயம்	30 கிராம்
தயிர்	225 கிராம்
தேங்காய் (துறுவியது)	35 கிராம்
கறிவேப்பிலை	ஒரு கொத்து
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	10 மிலி

செய்யும் முறை

1. தேங்காயை துறுவி கடுகுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.
2. இஞ்சியை நறுக்கி, தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊறப் போடவும்.
3. சிறிது தண்ணீரில் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், நறுக்கிய வெங்காயத்தை போட்டு கொதிக்க வைக்கவும்.
4. தயிரை நன்றாகக் கடைந்துவிட்டு, மேற்படி பொருள்களை போட்டு கலக்கவும்.
5. எண்ணெயை சூடாக்கி கொஞ்சம் வெங்காயத்தையும் கடுகு, கறிவேப்பிலையையும் போட்டு வதக்கவும்.
6. கடுகு வெடித்தவுடன் கலந்த தயிருடன் போட்டு நன்றாகக் கலக்கிவிட்டு அடுப்பிலிருந்து எடுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	629.6	12.58
நபருக்கு	157.4	3.15

12. உருளைக்கிழங்கு கூட்டு

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	5 முதல் 8 கிராம்
வெந்தயம்	½ டீஸ்பூன்
கடுகு	1 டீஸ்பூன்
புளி	5 கிராம்
பெருங்காயம்	ஒரு சிட்டிகை
எண்ணெய்	60 மிலி
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. உருளைக்கிழங்கை நன்றாக கழுவிக் கொள்ளவும்.
2. அரை அங்குல நீளத்தில் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
3. தண்ணீரை வடிக்கட்டிவிட்டு, உப்பைப் போட்டு 10 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.
4. உருளைக்கிழங்கை எண்ணெயைவிட்டு வதக்கி தங்க நிறம் வந்தவுடன் எடுக்கவும்.
5. மிளகாய் வற்றல், வெந்தயம், கடுகு, பெருங்காயம், ஆகியவைகளை கொஞ்சம் எண்ணெயில் வறுக்கவும்.
6. அவைகளை புளியுடன் சேர்த்து அரைக்கவும்.
7. வதக்கிய உருளைக்கிழங்குடன், அரைத்த மசாலாவை கலந்து உடனே சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	789	3.91
நபருக்கு	197	0.97

13. தேங்காய் சட்னி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (பத்து நபர்களுக்கு)
தேங்காய்	1
மிளகாய் வற்றல்	5 கிராம்
இஞ்சி	10 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
புளி	10 கிராம்

செய்யும் முறை

1. தேங்காயைத் துறுவி எல்லா பொருள்களுடன் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். தேவையானால் கடுகு, கறிவேப்பிலையை வதக்கி கொஞ்சம் தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1112	12.9
நபருக்கு	111.2	1.29

14. ஊத்தப்பம்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (இரண்டு நபர்களுக்கு)
புழுங்கலரிசி	125 கிராம்
உளுத்தம்பருப்பு	50 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
வெங்காயம்	2
பச்சை மிளகாய்	சில
இஞ்சி	சிறிய துண்டு
கொத்தமல்லி	½ கட்டு
எண்ணெய்	

செய்யும் முறை

1. புழுங்கலரிசியையும், உளுத்தம்பருப்பையும் தனித் தனியாக இரவு முழுவதும் ஊறவைக்கவும்.
2. தனித்தனியாக அரைத்து, இரண்டையும் கலந்து 24 மணி நேரம் வைக்கவும்.

3. வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, கொத்தமல்லி இவைகளை ஒன்று சேர்த்து மாவுடன் கலக்கவும்.

4. அடுப்பில் தோசைக்கல்லைப் போட்டு, தோசை மாதிரி வார்க்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1932	23.7
நபருக்கு	966	11.8

15. உருளைக்கிழங்கு, காய்கறி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	225 கிராம்
காரட்	115 கிராம்
பீன்ஸ்	115 கிராம்
முள்ளங்கி	225 கிராம்
பட்டாணி	115 கிராம்
வெங்காயம்	115 கிராம்
தேங்காய்	½ மூடி
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
காடி (புளிப்பு)	30 மிலி
மஞ்சள் பொடி	ஒரு சிட்டிகை
இஞ்சி	சிறிய துண்டு
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
பூண்டு	சில
கறிவேப்பிலை	ஒரு கொத்து
எலுமிச்சம்பழம்	½ மூடி
எண்ணெய்	30 கிராம்

செய்யும் முறை

1. காய்கறிகளை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. பூண்டு, இஞ்சி, வெங்காயத்தை துண்டாக்கிக் கொள்ளவும்.
3. பச்சை மிளகாயை இரண்டாக வெட்டவும்.
4. எண்ணெயை சூடாக்கி, வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். மஞ்சள் பொடியைப் போட்டு 2, 3 நிமிடங்கள் வதக்கவும்.
5. பூண்டு, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாயுடன் மற்ற காய்கறிகளையும் போடவும்.
6. இரண்டாவதாகப் பிழிந்த தேங்காய் பாலையும், உப்பையும் போட்டு கலக்கவும்.
7. காய்கறிகள் வெந்தவுடன், முதலில் பிழிந்த தேங் காய் பாலை சேர்க்கவும்.
8. கொதிக்க வைத்து, எலுமிச்சம்பழத்தை பிழியவும். காடியையும் சேர்த்து சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1301	22.83
நபருக்கு	325	5.71

16. முளைக்கீரை மசியல்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
முளைக்கீரை	450 கிராம்
சின்ன வெங்காயம்	115 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத் தக்கபடி
எண்ணெ	20 மிலி

செய்யும் முறை

1. கீரையை அலம்பிவிட்டு இலைகளைப் பிரிக்கவும்.
2. வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. கீரையை பொடிப் பொடியாக நறுக்கவும்.
4. அடுப்பில் எண்ணெயை வைத்து, வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் போட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும்.
5. கீரையும், உப்பையும் அவைகளுடன் போட்டு, இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் வேகவிடவும். நன்றாக கலந்து மசித்து அடுப்பிலிருந்து எடுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	458	20.3
நபருக்கு	115	5.1

17. எள்ளுஞ்சாதம்

தேவையானப் பொருள்கள் அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)

அரிசி	450	கிராம்
எள்ளு	115	கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	5	கிராம்
உளுத்தம்பருப்பு	15	கிராம்
பெருங்காயம்		ஒரு சிட்டிகை
உப்பு		ருசிக்குத் தக்கபடி
நெய்	115	கிராம்
கறிவேப்பிலை		ஒரு கொத்து
முந்திரிப்பருப்பு	15	கிராம்
எலுமிச்சம்பழம்	½	மூடி

செய்யும் முறை

1. அரிசியை சாதமாக்கிக் கொள்ளவும்.
2. நெய்யை சூடாக்கி முந்திரிப்பருப்பைப் போட்டு வறுத்துக்கொள்ளவும். கறிவேப்பிலையை வதக்கவும்.
3. அதே நெய்யில் எள்ளு, மிளகாய், பெருங்காயம், உளுத்தம்பருப்பை போட்டு வறுக்கவும்.
4. அடுப்பிலிருந்து எடுத்துவிட்டு, பொடியாக்கிக் கொள்ளவும்.
5. எள்ளுப்பொடியையும், முந்திரிப்பருப்பையும், உப்பு, கறிவேப்பிலையையும் சாதத்துடன் நன்கு கலக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	3419	39.78
நபருக்கு	855	9.94

18. கதம்பம்

தேவையானப் பொருள்கள் அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)

அரிசி	450	கிராம்
துவரம்பருப்பு	115	கிராம்
கடலைப்பருப்பு	55	கிராம்
புளி	55	கிராம்
கொத்தமல்லி விதை	15	கிராம்
பெருங்காயம்		ஒரு சிட்டிகை
உளுத்தம்பருப்பு	15	கிராம்
கடுகு		கொஞ்சம்
எண்ணெய்	15	மிலி
மிளகாய் வற்றல்	5	கிராம்
மஞ்சள் பொடி		ஒரு சிட்டிகை
கொத்தமல்லி இலை	¼	கட்டு
பிரெஞ்சு பீன்ஸ்	55	கிராம்
கறிவேப்பிலை		ஒரு கொத்து
பாப்டி	55	கிராம்
கத்தரிக்காய்	55	கிராம்
பூசனிக்காய்	55	கிராம்
கக்கரிக்காய்	55	கிராம்
பச்சைமிளகாய்	5	கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	55	கிராம்
பட்டாணி	55	கிராம்
வாழைக்காய்	55	கிராம்
முருங்கைக்காய்	115	கிராம்
இஞ்சி	15	கிராம்
வெங்காயம் இளசு	55	கிராம்
தேங்காய்	55	கிராம்

செய்யும் முறை

1. சாதத்தை தயார் செய்து தனியாக வைக்கவும்.
2. துவரம்பருப்பையும், கடலைப்பருப்பையும் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. எல்லா கறிகாய்களையும் அலம்பி, தேவையான அளவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். கொஞ்சம் உப்புப் போட்டு வேக வைக்கவும்.
4. புளியை பிழிந்து கொண்டு, கொஞ்சம் உப்புப் போடவும். இதை காய்கறிகளுடன் சேர்க்கவும்.
5. அடுப்பில் எண்ணெயை வைத்து, நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கிக் கொள்ளவும். இதை காய்கறிகளுடன் சேர்க்கவும். இஞ்சியையும், பச்சை மிளகாயையும் போடவும்.
6. அதே எண்ணெயில் கொத்தமல்லி விதை, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம், மஞ்சள் பொடியைப் போட்டு கலக்கவும்.

7. அதை பொடி செய்து பருப்புடன் கலக்கவும்.

8. கடுகை வெடிக்கவிட்டு பருப்புடன் சேர்க்கவும்.

9. புளித்தண்ணீரில் எல்லா காய்கறிகளும் வெந்தவுடன் பருப்பு கலவையையும் போட்டு கலக்கவும்.

10. துறுவிய தேங்காயைப் போடவும். காய்கறிகளை கலக்கவும். 10 நிமிடம் அடுப்பில் இருக்கட்டும்.

11. கறிவேப்பிலையையும், கொத்தமல்லியையும் போடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	2877	80.96
நபருக்கு	719	20.24

19. சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு கறி (ஆந்திரா)

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு	பெரியதாக 2 (300 கிராம்)
வெங்காயம்	4 (400 கிராம்)
ஜீரகம்	½ டீஸ்பூன்
கடுகு	¾ டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	ஒரு கொத்து
பூண்டு	2
மிளகாய் வற்றல் (பொடி செய்தது)	4
மஞ்சள் பொடி	¼ டீஸ்பூன்

செய்யும் முறை

1. எண்ணெயை சூடாக்கிக் கொள்ளவும். கடுகு, ஜீரகம், கறிவேப்பிலையைப் போட்டு வறுக்கவும்.

2. கடுகு வெடித்தவுடன், நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு பொன் நிறமாகும் வரை வறுக்கவும்.

3. வள்ளிக்கிழங்கு, மிளகாய்பொடி, மஞ்சள்பொடி, உப்பு, தேவையான தண்ணீர் இவைகளை விடவும்.

4. நன்றாக வெந்து போகும்வரை அடுப்பில் வைக்கவும்.

குறிப்பு:—தண்ணீருக்குப் பதில் சிறிது பாலை சேர்த்தால், கறி சுவையாக இருக்கும். சேனைக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு அல்லது முட்டையும் உருளைக்கிழங்கையும் இம்மாதிரி சமைக்கலாம்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	894	13.2
நபருக்கு	223.5	3.3

20. பிட்லை

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (இரண்டு நபர்களுக்கு)
கடலைமாவு	50 கிராம்
வெங்காயம்	30 கிராம்
பச்சைமிளகாய்	5 கிராம்
உப்பு	2 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	2 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	2 கிராம்
கடுகு	2 கிராம்
வெள்ளரி விதை	2 கிராம்
சுத்திகரித்த எண்ணெ	30 மிலி

செய்யும் முறை

1. கடலை மாவு, மஞ்சள் பொடியை தண்ணீருடன் கலந்து குழம்பாக்கிக் கொள்ளவும்.

2. எண்ணெயை சூடாக்கி கடுகைப்போட்டு, வெடித்தவுடன், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் முதலியவைகளைப் போட்டு வதக்கவும்.

3. கடலைமாவு குழம்பையும், வெள்ளரி விதையையும் சேர்க்கவும்.

4. குழம்பு கெட்டியாகும் வரை சூடாக்கவும். (சுமார் 15, 20 நிமிடங்கள்)

5. சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	484.3	10.93
நபருக்கு	242.15	5.46

21. வெண் பொங்கல்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
அரிசி	450 கிராம்
பயத்தம்பருப்பு	225 கிராம்
முந்திரிப்பருப்பு	30 கிராம்
மிளகு	10 கிராம்
இஞ்சி	10 கிராம்
நெய்	115 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத் தக்கபடி
தண்ணீர்	1 லிட்டர் (சுமாராக)

செய்யும் முறை

1. நெய்யை சூடாக்கி முந்திரிப் பருப்பை பொன் நிறமாக வறுக்கவும். மிளகையும், ஜீரகத்தையும் வறுக்கவும். பருப்பைப் போட்டு சுமாராக வறுக்கவும். பிறகு தனியாக வைக்கவும்.
2. தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து, தண்ணீரில் கழுவிய அரிசியையும், வறுத்த பருப்பையும் போட்டு சமைக்கவும்.
3. பாதி வெந்திருக்கும்போது உப்பையும், நறுக்கிய இஞ்சியையும் சேர்க்கவும்.
4. சாதம் தயாரானவுடன் முந்திரிப்பருப்பையும், மீதியுள்ள நெய்யையும் கலக்கவும். தேங்காய் சட்னியுடன் சுடச்சுடச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	3633	96.49
நபருக்கு	454	12

22. காளன்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
நேந்திரங்காய்	225 கிராம்
மிளகாய் பொடி	1 ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி	2 சிட்டிகை
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
தேங்காய்	100 கிராம் (பாதி மூடி)
மிளகு	சிறிதளவு
சின்ன வெங்காயம்	5 கிராம்
ஜீரகம்	1 சிட்டிகை
தயிர்	225 கிராம்
கறிவேப்பிலை	3 கொத்து

தாளிக்க

எண்ணெ	30 மிலி
வெந்தயம்	1 சிட்டிகை
கடுகு	1 சிட்டிகை
மிளகாய் வற்றல்	3
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து

செய்யும் முறை

1. நேந்திரங்காயை தோலை உரித்து பொடிப் பொடியாக நறுக்கவும்.
2. நேந்திரங்காய், மஞ்சள் பொடியில் பாதி அளவு, மிளகாய் பொடி, சிறிது உப்பு, போதுமான தண்ணீருடன் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.
3. தேங்காய், மிளகு, மஞ்சள், ஜீரகத்தை நன்ருக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
4. காய் வெந்தவுடன் அரைத்த சாமானையும், தயிரையும், உப்பையும் போடவும்.
5. கெட்டியாகும் வரை கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும்.
6. அடுப்பிலிருந்து இறக்கி கறிவேப்பிலையை சேர்த்து சாப்பிடவும்.

குறிப்பு: சேப்பங்கிழங்கையும் இம்மாதிரியே சமைக்கலாம்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	996	14.72
நபருக்கு	249	3.7

1. ராகி அடை (6)

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (மூன்று நபர்களுக்கு)
ராகி மாவு	100 கிராம்
கடலைப்பருப்பு	50 கிராம்
துவரம்பருப்பு	50 கிராம்
பயத்தம் பருப்பு	50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
இஞ்சி	2 கிராம்
மோர்	20 மிலி
உப்பு	10 கிராம்
எண்ணெய்	50 மிலி
உளுத்தம் பருப்பு	50 கிராம்

செய்யும் முறை

1. எல்லா பருப்புகளையும் முதல் நாள் இரவு ஊற வைத்து நன்ருக அரைக்கவும்.
2. அரைத்த பருப்பு மாவை, ராகி மாவு, மோர், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, உப்புடன் கலக்கவும்.
3. போதுமான தண்ணீர் சேர்த்து தோசை மாவு மாதிரி செய்து கொள்ளவும்.
4. ஒரு தோசைக்கல்லில் தோசை மாதிரி வார்க்கவும். சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1505	33.9
நபருக்கு	502	17.9

2. வாழைக்காய் பஜ்ஜி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
வாழைக்காய் (நேந்திரங்காய்)	4
மாவு	2 தேக்கரண்டி (30கிராம்)
சர்க்கரை	1 டீஸ்பூன்
பால் அல்லது தண்ணீர்	மாவாக செய்துகொள்ள

செய்யும் முறை

1. வாழைக்காயை அலம்பி, இரண்டு துண்டாக நீள வாட்டில் வெட்டிக் கொள்ளவும்.
2. மாவு, பால் அல்லது தண்ணீர் கலந்து ஒரு குழம்பு தயார் செய்துகொள்ளவும். அதில் வாழைக்காயை நனைத்து எடுக்கவும். சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	360	8.9
நபருக்கு	90	2.2

3. அரிசிப்புட்டு

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
அரிசி மாவு (வறுத்தது)	350 கிராம்
துறுவிய தேங்காய்	115 கிராம் ($\frac{1}{2}$)
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. அரிசி மாவின் மேல் கொஞ்சம் உப்புத் தண்ணீரை சேர்த்து, துறுவிய தேங்காயில் கொஞ்சம் கலந்து தனியாக வைக்கவும்.
2. அரைமணி நேரம் வைக்கவும்.
3. ஒரு தாமிர பாத்திரத்தில் பாதி அளவு தண்ணீரை வைத்து கொதிக்க விடவும். பாத்திரத்தின் மூடியை நன்கு மூடவும்.
4. பிறகு கொஞ்சம் மாவையும், தேங்காயையும் போடவும். கலந்து சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1718	28.9
நபருக்கு	429	7.2

4. சேம்புக் கறி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
சேம்பு	500 கிராம்
புளி	5 கிராம்
தேங்காய்	பாதி மூடி
மஞ்சள்	1 டீஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
சின்ன மிளகு	5 கிராம்
பூண்டு	3
வெங்காயம்	1
கறிவேப்பிலை	2 கொத்து
தேங்காய் எண்ணெய்	30 மிலி
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. சேப்பங்கிழங்கை நன்ருக அலம்பவும்.
2. தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும். நீரை வடிக்கட்டவும்.
3. உப்பு புளியைச் சேர்த்து, தண்ணீருடன் போட்டு சமைக்கவும்.
4. தேங்காய், பச்சை மிளகாய், மஞ்சள், பூண்டு, வெங்காயத்தை அரைக்கவும்.
5. சேம்பு நன்ருக வெந்தவுடன், அரைத்த பொருள் களுடன் கலந்து அடுப்பின் மீது இரண்டு நிமிஷம் வைத்திருக்கவும்.
6. கறிவேப்பிலையையும், தேங்காய் எண்ணையையும் சேர்த்து நன்ருகக் கலந்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1276	21.16
நபருக்கு	319	5.24

5. கீரைத் தோரன்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
கீரை	225 கிராம்
தேங்காய்	115 கிராம்
ஜீரகம்	சிறிதளவு
பூண்டு	2
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
உளுத்தம்பருப்பு	1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய்	15 மிலி
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. கீரையை நன்ருக அலம்பிக் கொள்ளவும்.
2. தேங்காயை நன்ருக துறுவிக் கொள்ளவும்.
3. ஜீரகத்தையும், பூண்டையும் நன்ருக அரைக்கவும். பச்சை மிளகாயை நன்ருக அரைக்கவும். தேங்காயை கலந்து நன்ருக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
4. கீரையை துண்டு துண்டாக வெட்டவும்.
5. எண்ணேயை கொதிக்க வைத்து, உளுத்தம்பருப்பை வறுக்கவும். பருப்பு பொன் நிறமானவுடன் கீரை யைப் போட்டு கலக்கவும்.
6. உப்பு, மற்றும் இதர பொருள்களே கலக்கவும். 5 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அடுப்பிலிருந்து எடுத்துச் சாப்பிடவும்.

குறிப்பு: எல்லா கீரைகளேயும் இம்மாதிரியே சமைக்கலாம்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	189	7.05
நபருக்கு	72	1.76

6. உலர்த்திய பாவற்காய்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
பாவற்காய்	225 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	10 கிராம்
தேங்காய்	55 கிராம் ($\frac{1}{4}$)
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
தேங்காய் எண்ணெய்	15 மிலி

செய்யும் முறை

1. பாவற்காயை அலம்பி உலர்த்தவும். வெட்டி விதைகளையும் தோலையும் எடுக்கவும்.
2. நன்முக நறுக்கவும்.
3. பச்சை மிளகாயை நறுக்கவும்.
4. தேங்காயை துண்டமாக்கிக் கொள்ளவும்.
5. பாவற்காய், பச்சை மிளகாய், தேங்காயுடன் தேவையான தண்ணீரை விட்டு சமைக்கவும்.
6. நன்முக வேகும் வரை சமைக்கவும்.
7. எண்ணெயை சூடாக்கி, சமைத்த பொருளை போட்டு கலக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	436.9	6.07
நபருக்கு	109.2	1.52

7. ரசம்

தேவையானப் பொருள்கள்		அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
துவரம்பருப்பு		30 கிராம்
புளி		10 கிராம்
பச்சை கொத்தமல்லி		¼ கொத்து
சிவப்பு மிளகாய்	மசாலா	2 அல்லது 3
பெருங்காயம்	மசாலா	கொஞ்சம்
தனியா	மசாலா	5 கிராம்
மிளகு	மசாலா	கொஞ்சம்
ஜீரகம்	மசாலா	கொஞ்சம்
பூண்டு	மசாலா	1
உப்பு	மசாலா	15 கிராம்

தாளிக்க

எண்ணெய்	15 மிலி
மிளகாய் வற்றல்	1
கடுகு	1 டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து

செய்யும் முறை

1. பருப்பை 2 லிட்டர் தண்ணீரில் வேக வைக்கவும்.
2. புளியை தண்ணீரில் நனைத்து வைக்கவும்.
3. மசாலா சாமான்களை வறுத்து தயாராக வைத்துக் கொள்ளவும்.
4. பருப்புடன் புளித்தண்ணீர், மசாலா, உப்பு முதலியவைகளை கலக்கவும்.
5. கொதிக்க விடவும்.
6. கடுகு, மிளகாய், கறிவேப்பிலையைப் போட்டு தாளித்துக் கொட்டவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	270	6.0
நபருக்கு	68	1.5

8. ராகிப்புட்டு

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
ராகி மாவு	200 கிராம் (2 கோப்பை)
தண்ணீர்	115 மிலி
தேங்காய்	115 கிராம் (½ மூடி)
வெல்லம்	50 கிராம்
உப்பு	5 கிராம்

செய்யும் முறை

1. உப்பை தண்ணீரில் கரைக்கவும். மாவுடன் கலக்கவும்.
2. துறுவிய தேங்காயையும், வெல்லத்தையும் கலக்கவும்.
3. அரை மணி நேரம் கொதிக்க விடவும்.
4. சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1358	19.8
நபருக்கு	679	9.9

9. வாழை எரிசேரி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
வாழைக்காய்	2 (225 கிராம்)
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
மஞ்சள் பொடி	1 டீஸ்பூன்
தேங்காய்	1 (225 கிராம்)
கடுகு	1 டீஸ்பூன்
ஜீரகம்	½ டீஸ்பூன்
வெங்காயம்	5
தேங்காய் எண்ணெய்	1 டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	2 கொத்து
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. வாழைக்காயை அலம்பி ¼ அங்குல நீளத்திற்கு வெட்டிக் கொள்ளவும்.
2. மோரில் அலம்பிக் கொள்ளவும்.
3. பச்சை மிளகாயையும், மஞ்சளையும் அரைக்கவும்.
4. வாழைக்காயுடன் கலந்து, உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.
5. தேங்காயையும், ஜீரகத்தையும் அரைத்து, அத்துடன் வாழைக்காயை கலக்கவும்.
6. கொதி வராமல் சூடாக்கவும்.
7. தேங்காய் எண்ணெயை வாணலியில் ஊற்றவும்.
8. மீதி தேங்காயையும், வெங்காயத்தையும் சேர்த்து வாணலியில் வறுக்கவும். பிறகு கடுகு சேர்க்கவும்.
9. கடுகு வெடித்தவுடன் கறிவேப்பிலையைப்போடவும்.
10. வாழைக்காயை கலந்து சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1147	13.19
நபருக்கு	287	3.29

10. பலாச்சக்கை கறி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள்
பலாச்சக்கை (பழம்)	1
தேங்காய்	1
மஞ்சள்	1 தேக்கரண்டி
பச்சை மிளகாய்	10 லிருந்து 15 கிராம்
ஜீரகம்	1 சிட்டிகை
சிவப்பு வெங்காயம்	1
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து

தாளிக்க

தேங்காய் எண்ணெய்	30 மிலி
சிவப்பு வெங்காயம்	1
கடுகு	1 தேக்கரண்டி

செய்யும் முறை

1. ஒரு பெரிய வாணலியில் பலாச்சக்கையை துண்டு துண்டமாக நறுக்கிப் போட்டு உப்பையும், தண்ணீரையும் ஊற்றவும்.
2. நன்றாக மூடி சமைக்கவும்.
3. ஜீரகம், பச்சை மிளகாய், வெங்காயத்தை நன்றாக அரைக்கவும். தேங்காயைச் சேர்த்து அரைக்கவும்.
4. எண்ணெயைச் சூடு படுத்தி வெங்காயத்தை வதக்கவும்.
5. கடுகு வெடித்தவுடன் பலாச்சக்கையையும், இதர பொருள்களையும் கலக்கவும்.
6. இரண்டு மூன்று நிமிடங்களுக்குப் பிறகு சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	5806	118.41

11. உருளைக்கிழங்கு தோரன்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (இரண்டு நபர்களுக்கு)
உருளைக்கிழங்கு	115 கிராம்

தேங்காய்	50 கிராம் (1/4)
பச்சை மிளகாய்	1
வெங்காயம்	10 கிராம்
ஜீரகம்	1 சிட்டிகை
மஞ்சள்	கொஞ்சம்
பூண்டு	1
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து

தாளிக்க

எண்ணெய்	5 மிலி
கடுகு	கொஞ்சம்
வெங்காயம்	5 கிராம்

1. உருளைக்கிழங்கை நன்றாக அலம்பி சிறு துண்டாக வெட்டி தண்ணீரில் போடவும்.
2. தேங்காயை துறுவிக் கொள்ளவும்.
3. மஞ்சளை நன்றாக அரைக்கவும். அதே அம்மியில் பச்சை மிளகாய், ஜீரகம், வெங்காயம், பூண்டை அரைக்கவும்.
4. பிறகு தேங்காயை அத்துடன் நன்றாகக் கலக்கவும்.
5. உருளைக்கிழங்கை உப்புச் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.
6. தேங்காய் கலவையையும் கறிவேப்பிலையையும் கலக்கவும். 5 நிமிடங்கள் அடுப்பில் வைத்து இறக்கவும்.
7. நன்றாகக் கலக்கவும்.
8. எண்ணெயை வைத்து வெங்காயத்தை வதக்கி கடுகைச் சேர்க்கவும்.
9. கடுகு வெடித்தவுடன் உருளைக்கிழங்கையும் கலவையையும் போட்டு வதக்கவும்.
10. அடுப்பிலிருந்து எடுத்து சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	475	4.2
நபருக்கு	237	2.1

12. இஞ்சிக்கறி

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
இஞ்சி	30 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	2
தேங்காய்	30 கிராம்
தேங்காய் எண்ணெய்	20 மிலி
கடுகு	சிறிதளவு
மிளகாய் வற்றல்	15 கிராம்
வெந்தயம்	2 லிருந்து 3 கிராம்
புளி	10 லிருந்து 15 கிராம்
வெல்லப்பாகு அல்லது சர்க்கரை	5 கிராம்
கறிவேப்பிலை	கொஞ்சம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. இஞ்சியை தோல் சீவி கொஞ்சம் சுடு தண்ணீரில் நனைத்து வைக்கவும்.
2. பச்சை மிளகாயை வெட்டிக் கொள்ளவும்.
3. தேங்காயை சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
4. இஞ்சியை தண்ணீரிலிருந்து எடுத்து, பச்சை மிளகாய் தேங்காயுடன் ஒரு வாணலியில் போடவும். சிறிது தண்ணீரும், உப்பையும் சேர்க்கவும். தண்ணீர் ஆவியாகும் வரை வேக வைக்கவும்.
5. மிளகாய் வற்றலையும், வெந்தயத்தையும் வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.
6. புளியை தண்ணீரில் நனைக்கவும்.
7. ஒரு வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி சூடாக்கவும். கடுகையும் பக்குவப்படுத்திய இஞ்சியையும் போட்டு சமைக்கவும்.
8. பொன் நிறம் வந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து எடுத்து மிளகாய் பொடியையும், வெந்தயப் பொடியையும் கலக்கவும்.
9. புளித் தண்ணீரை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து உப்பைப் போடவும்.
10. வெல்லப்பாகைப் போட்டு கொதிக்கவிடவும். சிறிது நேரங்கழித்து எடுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	448	5.29
நபருக்கு	112	1.32

13. கதம்பச் சாதம்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (இரண்டு நபர்களுக்கு)
அரிசி	170 கிராம்
வெண்டைக்காய்	60 கிராம்
பீன்ஸ்	60 கிராம்
காரட்	60 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	3
வெங்காயம்	1
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	60 மிலி
புளி	30 கிராம்
அல்லது எலுமிச்சம்பழம்	பாதி
பச்சை கொத்தமல்லி	கொஞ்சம்

செய்யும் முறை

1. அரிசியை வேக வைக்கவும்.
2. காய்கறிகளை அலம்பி சிறு துண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. எண்ணெயை ஊற்றி காய்கறிகளை வதக்கவும்.
4. சமைத்த சாதத்துடன் கலந்து புளித் தண்ணீரை அல்லது எலுமிச்சம்பழத்தை பிழியவும்.
5. அடுப்பில் வைத்து சிறிது நேரங்கழித்து இறக்கவும்.
6. வெங்காயத்தையும், பச்சை கொத்தமல்லியையும் கலந்து சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	1386	25.82
நபருக்கு	693	12.91

14. உலர்த்திய பலாச்சக்கை

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
பலாக்கொட்டை	500 கிராம்
வற்றல் மிளகாய்	10 விருந்து 15 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	30 மிலி

செய்யும் முறை

1. பலாக்கொட்டைகளை சிறிது சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. மிளகாய் வற்றலை நன்ருக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. பலாக்கொட்டைகளுடன் கலக்கவும். கொஞ்சம் தண்ணீரைச் சேர்த்துச் சமைக்கவும்.
4. தண்ணீரெல்லாம் வற்றி ஆவியானவுடன் கொட்டைகளை எடுத்து விடவும்.
5. எண்ணெயைச் சூடாக்கி அதில் வறுக்கவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	960	34.6
நபருக்கு	240	8.6

15. உலர்த்திய குர்க்கா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)
தோல் உறிக்கப்பட்ட குர்க்கா	500 கிராம்
மிளகாய் வற்றல்	10 விருந்து 15 கிராம்
உப்பு	ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	30 மிலி

செய்யும் முறை

1. குர்க்காவை அலம்பிவிட்டு துறுவிக் கொள்ளவும்.
2. குர்க்காவை இரண்டாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
3. மிளகாய்வற்றலை நன்ருக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

4. உறித்த குர்க்காவுடன், மிளகாய் துவையலைச் சேர்த்து போதிய தண்ணீர் வைத்து வேக விடவும். உப்பு சேர்க்கவும்.

5. நன்றாக வேகும் வரை அடுப்பில் இருக்கட்டும்.

6. எண்ணெயைச் சூடாக்கி பொறித்துக்கொள்ளவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	785	9.6
நபருக்கு	196	2.4

16. மரவள்ளிக்கிழங்கு உப்புமா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள்
மரவள்ளிக்கிழங்கு மாவு	115 கிராம்
உப்பு	5 கிராம்
கொழுப்பு	15 கிராம்
கடலைபருப்பு	5 கிராம்
உளுத்தம்பருப்பு	5 கிராம்
கடுகு	கொஞ்சம்
வெங்காயம்	15 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	5 கிராம்
இஞ்சி	5 கிராம்
கறிவேப்பிலை	கொஞ்சம்
தண்ணீர்	55 மிலி

செய்யும் முறை

1. பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சியை நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. கொழுப்பில் பாதியை அடுப்பில் வைக்கவும். மரவள்ளிக்கிழங்கு மாவை வறுக்கவும்.

3. மீதி கொழுப்பை ஊற்றிக் கொள்ளவும். தானியங்களையும், வெங்காயத்தையும் வதக்கவும்.

4. தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.

5. உப்பையும் வறுத்த மாவையும் சேர்க்கவும்.

6. நன்றாகக் கலக்கவும். நன்றாக வேகவிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	581	12.40

17. பயத்தம்பருப்பு தோசை

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (எட்டு நபர்களுக்கு)
பயத்தம்பருப்பு	1 கிலோகிராம்
எண்ணெய்	115 கிராம்
இஞ்சி	சிறிதளவு
பச்சை மிளகாய்	55 கிராம்

செய்யும் முறை

1. பயத்தம்பருப்பை சுமார் நான்கு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு வைக்கவும்.

2. நன்றாக தண்ணீர் விட்டு மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

3. உப்புச் சேர்க்கவும். வெட்டிய இஞ்சியையும், பச்சை மிளகாயையும் போடவும்.

4. அடுப்பில் தோசைக்கல்லைப் போட்டு எண்ணெய் ஊற்றி தோசையாக வார்க்கவும்.

5. சட்னியுடன் சூடாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	3110	125
நபருக்கு	311	12.5

18. துதி மூத்தியா

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (பத்து நபர்களுக்கு)
கடலை மாவு	500 கிராம்
கோதுமை மாவு	115 கிராம்
பூசனிக்காய்	500 கிராம் (நறுக்கியது)
பச்சை மிளகாய்	6 கிராம்
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து
இஞ்சி	1 துண்டு
பச்சை கொத்தமல்லி	கொஞ்சம்
ஜீரகப்பொடி	$\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன்
மிளகாய் பொடி	1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள்	கொஞ்சம்

கடுகு		கொஞ்சம்
உப்பு, சர்க்கரை		ருசிக்குத்தக்கபடி
எண்ணெய்	30	மிலி
எண்ணெய் தாளிக்க	60	மிலி

செய்யும் முறை

1. கடலை மாவு, கோதுமை மாவு, பச்சை மசாலா, மசாலா பொடிகள், நறுக்கிய பூசனிக்காய், எண்ணெய், உப்பு, சர்க்கரை ஆகியவைகளை நன்ருக சேர்த்து கலக்கவும்.
2. எண்ணெய் ஊற்றிய பாத்திரத்தில் கலவைகளைப் போட்டு வேக வைக்கவும்.
3. எண்ணெயை அடுப்பில் வைத்து கடுகையும், பெருங்காயத்தையும் சேர்க்கவும்.
4. கடுகு வெடித்தவுடன் சமைத்த பொருளைப்போட்டு கலக்கவும்.
5. ருசியாகச் சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	4590	247.5
நபருக்கு	574	30.9

19. தகர தோரன்

தேவையானப் பொருள்கள்	அளவுகள் (நான்கு நபர்களுக்கு)	
இளம் தகர இலை	225	கிராம்
தேங்காய்	115	கிராம்
ஜீரகம்	1	சிட்டிகை
பூண்டு	2	
பச்சை மிளகாய்	5	கிராம்
உளுத்தம்பருப்பு	1	டீஸ்பூன்
எண்ணெய்	15	மிலி
உப்பு		ருசிக்குத்தக்கபடி

செய்யும் முறை

1. இளம் தகர இலையை அலம்பி வைத்துக்கொள்ளவும்.
2. தேங்காயை துறுவிக் கொள்ளவும்.
3. ஜீரகத்தையும் பூண்டையும் அரைத்துக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை அரைக்கவும்.
4. தேங்காயைப் போட்டு நன்ருகக் கலக்கவும்.
5. இலையை சிறு துண்டாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
6. எண்ணெயைச் சூடுபண்ணி உளுத்தம்பருப்பை போடவும். பருப்பு பொன் நிறமானவுடன் இலையையும், கலவையையும் போட்டு 3 நிமிடங்கள் அடுப்பில் இருக்கட்டும்.
7. உப்பையும், இதர பொருள்களையும் போடவும். 5 நிமிடங்கள் அடுப்பில் வைத்து பிறகு எடுத்து சாப்பிடவும்.

	கலோரிகள்	ப்ரொட்டீன்கள் கிராம்
மொத்தம்	751	14.1
நபருக்கு	188	3.5

Produced by the Directorate of Advertising & Visual Publicity, Ministry of Information and Broadcasting, Govt. of India for the Ministry of Food, Agriculture, Community Development & Co-operation and printed by M/s. B. N. K. Press Private Ltd., Madras-26.

No. 6/5/65-PIII Tamil 30,000 copies November, 1966